

**Univerzita Karlova v Praze**  
**Pedagogická fakulta**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

2015

Kateřina Bauerová

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Katedra tělesné výchovy a sportu

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Pohybové schopnosti dětí tančící disco dance

Children's motor abilities in dancing disco dance

Kateřina Bauerová

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková  
Studijní obor: Tělesná výchova a sport  
Studijní program: Specializace v pedagogice

2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Pohybové schopnosti dětí tančící Disco dance zpracovala samostatně. Veškeré informace jsem čerpala z uvedené odborné literatury a konzultovala s vedoucí práce PaedDr. Janou Hájkovou. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 7. dubna 2015

.....

Kateřina Bauerová

## **Poděkování**

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí práce PaedDr. Janě Hájkové za neocenitelnou pomoc, cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. V neposlední řadě bych také poděkovala své rodině, která mě během mého studia na této škole podporuje.

## **ANOTACE**

Cílem bakalářské práce bylo zjistit a porovnat pohybové schopnosti u dětí tančící Disco Dance ve věkovém rozmezí od 6 do 10 let. Testování pohybových schopností jsem prováděla prostřednictvím testové baterie Unifittest (6-60) na dvou školách. Ve vrcholovém tanečním centru Beethoven D. C. Chomutov a na Městském gymnáziu a Základní škole v Jirkově. Soubor testů jsem prováděla osobně, jednotlivé výkony jsem zapisovala do tabulek a následně převedla do grafů, díky kterým jsme později mohli dané dvě skupinky dívek porovnávat. Ve své práci jsem dále zjišťovala vztah dívek k jiným sportovním aktivitám a to formou řízeného rozhovoru.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

tanec, pohybové schopnosti, disco dance, unifittest

## **ANNOTATION**

The aim of my thesis was to find out and compare a motion ability of children dancing Disco Dance in age bracket from six to ten years. The testing of motion abilities was carried out by means of a test battery called Unifittest (6-60) within two schools. In a top-level dancing centre Beethoven D.C. Chomutov, Municipal grammar school and primary school. The aggregate of tests was being made personally, individual performances were written down into tables and subsequently transformed into graphs. On the basis of these graphs we could later compare definite two groups of girls. In addition, I was finding out a relationship of the girls to other sports activities by means of a regulated interview.

## **KEYWORDS**

dance , motor abilities, disco dance, unifittest

## Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Cíl a problém práce .....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Teoretická část .....</b>	<b>3</b>
3.1	Tanec .....	3
3.2	Historie Disco dance .....	4
3.2.1	Taneční organizace .....	6
3.3	Disco dance .....	7
3.3.1	Tréninková jednotka .....	9
3.3.2	Soutěžní věkové kategorie a taneční soutěže .....	11
3.3.3	Hodnocení tanečních disciplín .....	12
3.3.4	Charakteristika sportovního výkonu .....	14
3.4	Pohybové schopnosti .....	20
3.4.1	Vytrvalostní schopnosti .....	21
3.4.2	Silové schopnosti .....	23
3.4.3	Rychlostní schopnosti .....	24
3.4.4	Koordinační pohybové schopnosti .....	25
3.4.5	Flexibilita .....	27
<b>4</b>	<b>Výzkumná část .....</b>	<b>28</b>
4.1	Hypotézy práce .....	28
4.2	Metody a postup práce .....	29
4.2.1	Metody práce .....	29
4.2.2	Postup práce .....	29
4.3	Testování .....	29
4.3.1	Popis a průběh testování .....	29

4.4	Rozdělení testovaných osob dle věku .....	36
4.5	Porovnání jednotlivých disciplín dle škol .....	38
4.6	Porovnání jednotlivých disciplín dle věku .....	41
<b>5</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>46</b>
<b>6</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>49</b>
<b>7</b>	<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>50</b>
<b>8</b>	<b>Přílohy .....</b>	<b>53</b>
8.1	Seznam obrázků .....	53
8.2	Seznam grafů .....	53
8.3	Seznam tabulek a testů .....	54
8.3.1	Výsledky jednotlivých tanečníků v Unifittestech .....	54
8.3.2	Výsledky jednotlivých žáků v Unifittestech .....	56
8.4	Popis Unifittestů .....	58
8.4.1	Leh – sed opakovaně (T1) .....	58
8.4.2	Člunkový běh 4 x 10 m (T2) .....	60
8.4.3	Skok daleký z místa odrazem snožmo (T3) .....	62
8.4.4	Hluboký předklon v sedu (T4) .....	64
8.4.5	Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m (T5) .....	65
8.5	Potvrzení o vykonávání Unifittestů .....	67

# 1 Úvod

Taneční projev můžeme vidět v každodennosti života u jakéhokoliv dítěte. Každý den dítěte je propojen řadou určitých tanečních projevů, které si třeba ani neuvědomujeme. Jedná se například o radostné zatleskání, poskočení či veselý výskok a podobně. K většímu umocnění pak dochází ve spojení s hudbou. Dětský život je provázen spoustou pohybů, které jsou jeho přirozenou součástí.

Děti předškolního věku většinou nemají problém s pohybem jako takovým, každý si rád hraje, tancuje a ukazuje tak jednoduší projev celého organismu. Problém ovšem nastává v období, kdy dítě přichází na základní školu a jeho aktivity a denní režim se mění. Příchodem do školy je pro dítě jednostranným zatížením organismu. Každé dítě nemá dar, díky kterému vypadá jeho taneční projev harmonicky, má určitou představivost a hudební, prostorové či kolektivní citění. Toto všechno bychom v nich měli rozvíjet a snažit se probouzet jejich dětskou tvořivost.

Větší část mé bakalářské práce se zabývá úrovní pohybových schopností u žákyň ve věkovém rozmezí od šesti do deseti let. Výsledky jsem porovnávala s dívkami z vrcholového tanečního centra Beethoven D. C. v Chomutově. Zajímaly nás především rozdíly mezi tanečnicemi, které začínají tancovat a tanečnicemi, které už mají za sebou zhruba pět let několikahodinových týdenních tréninků. Naší druhou testovanou skupinou byly dívky ze Základní školy v Jirkově, které prováděly v hodině tělesné výchovy stejné testování pomocí Unifittestů. I zde jsem zjišťovala úroveň pohybových schopností a nárůst či pokles výsledků jejich úrovně a provedení u jednotlivých daných testů.



## **2 Cíl a problém práce**

### **Cíl práce**

Hlavním cílem této práce je určit úroveň pohybových schopností u dětí tančících styl Disco dance pomocí Unifittestu.

### **Problém**

Nejvíce nás zajímá, zda je úroveň pohybových schopností stejná, vzhledem k normální populaci, nebo zda se bude lišit v jednotlivých pohybových schopnostech, které jsou podstatné ve struktuře sportovního výkonu.

### **Úkoly práce**

1. Představit taneční styl Disco dance
2. Realizovat měření několika Unifittestů na co největším počtu dívek tančící styl Disco dance
3. Zjistit pomocí řízeného rozhovoru jakým sportovním aktivitám se testované dívky věnují.
4. Výsledky porovnat s populační normou

## 3 Teoretická část

### 3.1 Tanec

#### Charakteristika tance

Tanec je pro mnoho lidí brán, jako zábavná a odpočinková aktivita. To rozhodně nevyvracíme, ale tanec jako sportovní disciplína, je spíše spjatá s velkou pílí, dřinou a odříkáním. Cílem každého tanečníka je samozřejmě předvést co nejlepší výkon a správnou techniku pohybu. Pokud se tanci věnujeme opravdu na vrcholové úrovni, můžeme hovořit i o umění (Odstrčil, 2004).

Pro charakteristiku tance existuje mnoho definic, mě osobně zaujala jedna od Petra Odstrčila (2004): „ *Pro sportovce - tanečníky je tento sport většinou životní drogou, životním stylem. Dává jim to, co mohou nabídnout i ostatní sporty - fyzickou a psychickou námahu, kondici, poznávání různých lidí, zemí, kultur, pocity vítězství i prohry, týmového ducha, ale i individuální výjimečnost.* “

Tanec v dnešní době je chápán hlavně jako výraz prožitku. Taneční výchova je jedním z cílů, jak můžeme vytvářet jednolitý projev dítěte, ze kterého pak následně vzniká harmonický pohyb. Tanec, nebo kultivovaný pohyb se může vytvářet pomocí několika vnějších faktorů, mezi které patří například:

- Vnitřní pocit tanečníka
- Radost z daného pohybu
- Hudební zážitek a představy

Taneční průprava směřuje žáky ke správnému držení těla, učení se mnoha možnostem úrovní pohybových zdatností a fyziologických možností, které má každé dítě samozřejmě jiné. Díky harmonickému pohybu a tvořivosti nejsou naše dny stereotypní a vnášejí do našich dnů krásu, harmonii a tvůrčí schopnosti. (Jeřábková, 1979)

### 3.2 Historie Disco dance

Začátky stylu Disco dance sahají ke konci šedesátých let. Tento styl se jako první vyvinul v afro - americké, hispánské a hippie komunitě. V některých knihách se hovoří i o tom, že taneční styl Disco dance vzešel z takzvaného Disco - funku, který startuje vlnu prvních tanečních kroků a pohybů. Rytmus „four – on – the – floor“ patří mezi vyhraněné charakteristické znaky, ke kterým také mimo jiné náleží elektrické baskytary, píána či kytary a osminový či šestnáctinový hi - hat. Plno interpretů si Disco dance oblíbilo. Patří mezi ně například Bee Gees, Abba, Boney M, Donna Summer.

Při pohledu na diskotékové tancování dnes, již nenajdeme mnoho podobných prvků z počátku historie.

Disco dance se posouvá odlišným směrem. V současné době se mění soutěžní pravidla, jak v Disco dance, tak i u jiných moderních tanců. To má za následek změny tanečního stylu, který připomíná dril jako v gymnastických sportech. Máme mnoho tanečních skupin, jak u nás, tak i v zahraničí, které se snaží Disco dance mísit s Vogue dance. Ten se vyznačuje prvky funky stylů, dynamickými postoji a pohyby, které jsou podobné některým pózám z modelingu.

Počátek prvních tanečních kroků a pohybů, je ale čistý styl Disco dance, který se dostával snad všude, kde to bylo možné. Největším propagátorem byla rádia a kluby, ve kterých se Disco dance objevovalo. Ovšem, po natočení Horečky sobotní noci v 70. letech 20. st., došlo přímo k rozkvětu tohoto stylu. Tento film udal směr diskotékovému tanci. Také film Flash dance z roku 1983 zaujal další okruh lidí, kteří se díky němu, začali zajímat o tanec.

Dnes znamená Disco dance zcela něco jiného, než jak jsme ho znali v sedmdesátých letech, avšak jeho hlavní podstata byla zachována. Tom Moulton byl nejznámější osobností. Dal základy mnoha krokům, které se v Disco dance později používaly. Na základě těchto inovací se začaly tvořit nové taneční kroky, prvky či pózy. Díky tomu se mohly začít vznikat samostatné choreografie (Easy dance, 2000).

Dnešní „Disco dance“ byl dříve znám jako „disco tanec“, teprve postupem času, se tento název změnil na modernější a světově uznávanější. Nový název Disco dance je zapsán především v soutěžních pravidlech mezinárodní taneční organizace IDO, z angličtiny International dance organisation.

Tanec Disco dance je charakteristický svým rychlým hudebním tempem, které je spojeno právě disco hudbou a pohybovým projevem tanečníka. V tanečních disciplínách Disco dance je hudební tempo vymezeno pravidly. Pro soutěže jednotlivců (sólo), párů (duo) a malých skupin je stanoveno na 33 – 35 taktů za minutu (Soutěžní a technická pravidla ligy Disco dance a Hip hop, § 10 Technická pravidla soutěžních disciplín, 2009). V soutěžních formacích Disco dance je hudební tempo stanoveno na 30 – 38 taktů za minutu, které můžeme vyjádřit také jako 120 až 152 úderů za minutu (Soutěžní a technická pravidla formací, § 9 Obecná pravidla soutěžních disciplín, 2010).

V rytmu se střídají různé počítací doby s odlišnou časovou délkou typickou pro danou metrickou strukturu (Hájková aj., 2006).

Tanci jsem se věnovala od čtyř let a skončila nástupem na vysokou školu. Za ta léta jsem zaznamenala obrovský posun tohoto stylu. Tím, že jsem nebyla pouze v roli tanečníka, ale také v pozici trenéra, povšimla jsem si změny úrovně sestav malých tanečnic a tanečníků. Nejen že se mění samostatné sestavy, ale i tréninky a tréninkové postupy. S každým dalším rokem se můžeme setkat s tím, že nově příchozí tanečníci to vzdají mnohem rychleji. Nezvládají tempo výuky a náročnost jednotlivých sestav.

Se změnou prvků přišly i změny tréninků, které se musely zaměřit na baletní techniku a gymnastiku. Kdybychom chtěli srovnávat taneční sestavy českých a zahraničních tanečníků, bylo by to celkem nemožné. Styl tanečnic ze Skandinávských zemí připomínal spíše sestavu založenou pouze na skocích a točkách, které měly samozřejmě do detailu natrénované a bezchybně provedené. Také tančily naboso, což vypadalo samozřejmě daleko ladněji a na efekt odlehčeněji. S postupem času jsme se museli přizpůsobit, jelikož z mezinárodních soutěží bylo zřejmé, k čemu se porotci přiklání.

Nezměnily se pouze sestavy, ale také oblečení nebo taneční obuv, ve které dívky či chlapci tancují. Dříve se kvůli malé dostupnosti taneční obuvi používala k tanci běžná sportovní obuv. Dnes je taneční bota uzpůsobena k baletnímu provedení, zejména proto, aby tanečníci mohli při tanci zapojovat do své choreografie točky, švihy a skoky s co nejlepším vizuálním efektem. Dalším faktorem může také být pohodlnost a odlehčenost taneční boty. Každá z tanečnic má totiž za cíl vypadat v těchto prvcích co nejladněji, což nově upravená bota na tancování umožňuje.

### **3.2.1 Taneční organizace**

Bohužel dodnes se ještě nikomu nepodařilo, aby se všichni tanečníci Disco dance spojili v jednu velkou organizaci. Jeden z minusových bodů právě zmíněných tanečních organizací je to, že v České republice se najdou minimálně vždy dva tanečníci z jakékoli věkové kategorie i z jakékoli taneční disciplíny, kteří si odnášejí stejný titul Mistra České republiky či zahraničních titulů mistrů Světa a Evropy. Taneční soutěže se konají po dobu celého kalendářního roku. Taneční organizace je zajišťují a připravují pro všechny tanečníky z České republiky. U nás máme dvě významné taneční organizace a to Czech dance organisation (CDO) a Svaz učitelů. Do nedávna sem patřily skupiny, které se nazývají: Klub tanečních mistrů v Království českém, Českomoravská taneční organizace (ČMTO) a Taneční unie.

#### **Svaz učitelů tance**

V Praze roku 1895 vznikl klub tanečních mistrů v Království českém, který tu existoval skoro až do konce první světové války. Zde se pohybovali nejzkušenější tanečníci, kteří pak následně své poznatky z různých choreografií a pohybových sestav předávali dále, a tak utvořili první organizaci, která se věnovala tanci. Učili zde talentovaní a vystudovaní tanečníci, kteří své pohybové schopnosti a dovednosti předávali dále.

#### **Taneční Unie**

Tato unie působila jako největší konkurent organizaci ČMTO a existovala od roku 2005 do roku 2008. O tři roky později se tyto dvě důležité organizace spojily v jednu, tak vznikla Czech dance organization.

#### **Českomoravská taneční organizace**

Českomoravská taneční organizace vznikla roku 1993 a působila pouze do roku 2008. V této organizaci se jako první zrealizoval soutěžní systém. Zavádělo se elektronické zapisování evidence tanečníků a výsledků jejich výkonů. Tento systém se natolik osvědčil, že ho používáme dodnes. V roce 2008 se poprvé spojily dvě organizace, a to Českomoravské taneční organizace s Taneční unií, ze kterého vzešla nejmladší organizace Czech dance organization (CDO), (Dokumenty, ČMTO 2010).

## **Czech dance organization (CDO)**

CDO je taneční sdružení, které funguje dodnes a je nejmladší ze všech organizací. Vznikla v roce 2008 a v současné době Disco dance spadá právě pod tuto organizaci. Svá pravidla a stanovy přejala z předešlých uskupení, tedy od ČMTO a Taneční unie, která pouze poupravila. V této organizaci prozatím najdeme největší počet tanečníků.

### **3.3 Disco dance**

Disco dance je taneční styl, který je specifický svými dynamickými pohyby pažemi. Závisí především na důrazu, flexibilitě těla a na provedení baletních a gymnastických prvků. Jeden z nejdůležitějších faktorů u tohoto typu tance je tempo, které spadá mezi nejtěžší typy rytmických tanců. Je to velice energetický, přesný, výrazový tanec, při kterém je kladen velký důraz na fyzickou kondici, co největší rozsah pohybu, originalitu a celkovou energii, která z tanečníka vyzařuje. Je třeba zmínit i specifčnost tanečního úboru, který Disco dance vyžaduje.

Nejdůležitějším aspektem kostýmu tanečníka je přiléhavost a originalita. Čím více je kostým tak zvaně na tělo, tím lépe pohyb vynikne. Dva z nejvýznamnějších faktorů pro volbu správného kostýmu jsou estetičnost, neboli vizuální líbivost a věkově přijatelné provedení. Blýskavost, barevnost a kreativita jsou další prvky, které mohou přinést tanečníkovi body navíc. Zkrátka, když se třpytíte a takzvaně vyčníváte z davu, tím lépe zaujmete pozornost porotce. Což je například velice důležité u disciplíny, kde se reprezentujete jako jednotlivce. U sestav, kde tančíte pouze sám bez partnera či skupiny tanečníků, je velice důležité strhnout veškerou pozornost na sebe. Nějakým způsobem na sebe upozornit, poněvadž máte pouze minutu na to, aby si odborný porotce ve skupině 12 tanečnic všiml právě vaší pohybové schopnosti, jedinečnosti a tanečních kvalit.

Podle paní Bartošové (2006) rozdělujeme taneční disciplíny do tří základních skupin. První skupinou jsou streetové disciplíny, kam patří například Break Dance, Electric Boogie (tanec robot), Disco show, nebo právě naše Disco dance. Druhá skupina se nazývá Speciální párové disciplíny (Special couple dance), kam spadají Latino Show teams, Swing dance, Salsa, Street Latino a další. Poslední třetí skupinou jsou umělecké disciplíny, kam patří Tap Dance,

Acrobatics/gymnastics, taneční kompozice, Jazz dance. Tyto vyjmenované tři skupiny se rozdělily dle používané taneční techniky, choreografických prostředků a výrazových potřeb.

Disco dance má velice blízko k disciplíně Disco show, která se liší pouze tím, že základem v těchto choreografiích je děj. Dále můžete použít různé zajímavé rekvizity či kulisy. Odborně řečeno náčiní a nářadí, které dotváří celou choreografii a dokresluje námět. Ale i pro rekvizity existují důležitá pravidla. Tyto „pomůcky“ dělíme do tří skupin. První skupina se nazývá ruční rekvizity. Ruční rekvizitou může být například klobouk, květina, koště, hůlka a jiné. Zkrátka vše, co v průběhu tance, či během sestavy nějak používáme, nebo s čím si hrajeme. Druhá, takzvaná podlahová rekvizita, nám spíše slouží k oživení vystoupení. Využíváme ji při tanci. Můžeme se na ni věšet, nebo provádět určité akrobacie. Třetí skupinou jsou scénické rekvizity, které se využívají především k vytvoření určité scény, či atmosféry. Pravidlem pro všechny tyto skupiny rekvizit je, že musí být přinesené na parket za časový limit 45 vteřin a to pouze tanečnický při jejich cestě na parket. Nikdo se pro rekvizitu nesmí vracet, nebo tanečnickům pomáhat. V neposlední řadě se zde mohou do sestav zařadit gymnastické prvky, či těžší akrobacie, které jsou ve stylu Disco dance přímo zakázány. Kdyby se některý prvek z těchto posledně jmenovaných objevil v sestavě Disco Dance, tanečník by byl okamžitě diskvalifikovaný.

Každá taneční škola musí dodržovat stanovené podmínky pro tanec tohoto stylu, ale i přesto se od sebe nadále odlišují. Jedna pojímá Disco dance především jako strojený pohyb, kde má převládat synchronizace a stálost pohybových cviků. Kdežto jiná naopak vyzdvihuje neustálou obnovu a originalitu cviků, nechává volný průchod pro fantazii a chtíč posouvat neustále styl Disco dance na jinou, lepší úroveň. Proto se tento styl neustále posouvá a vyvíjí k zcela odlišnému provedení tance, než jaký byl na jeho počátku. Do tanečních škol přicházejí nováčci v jakémkoli věku. Když ale chtějí rodiče udělat ze svého dítěte profesionálního tanečníka, platí heslo: „čím dříve, tím lépe“, jako u každého vrcholového sportu.

Když bychom se měli bavit konkrétně o taneční škole Beethoven D. C. Chomutov, kde jsem tanečnický nejen testovala, ale sama i působila několik let jako tanečnice i trenérka, mluvili bychom o přípravce, kterou navštěvují děti už od 4 let.

### **3.3.1 Tréninková jednotka**

Hlavní osobou při řízení tréninkové jednotky je samozřejmě trenér, který musí vést trénink a zajistit bezpečí tanečníků, jelikož nese plnou odpovědnost (Dovalil, 2002).

Tréninková jednotka má tři důležité části. Úvodní část, hlavní část a závěrečnou část.

V úvodní části hodiny musíme vždy především zahřát celé tělo a tím se připravit na následné pohybové zatížení. Poté následuje dynamická část úvodní části hodiny, která zaopatří i metabolickou přípravu. Do úvodní části hodiny také spadají protahovací cviky, které provádíme pro zvětšení flexibility a na protažení svalů, které mají často tendenci ke zkracování. V neposlední řadě abychom předešli případným úrazům, které by mohly být způsobené nedostatečným protažením před samotným výkonem. Úvodní části tréninkové jednotky se mění podle jednotlivých sportovních odvětví.

Hlavní část hodiny má za úkol učení nových pohybových dovedností, ale také cviky na vytrvalost, sílu a koordinaci. V závěru této hlavní části pak zařazujeme opakování nově naučených cviků, pro lepší zapamatování a osvojování nových dovedností (Rychtecký, Fialová 1998).

V závěrečné části hodiny se setkáváme především s uvolňováním svalů. Většinou je zvolena aktivita, při které si postupně uklidníme svou tepovou frekvenci a napětí. Může to být například chůze či slabší výklus apod., zkrátka cviky mírnější intenzity. Když bychom volili pokaždé na konci tréninkové jednotky velice intenzivní cviky, mohlo by docházet k poruchám neurotizace a spánku (Dovalil, 2008).

### ***Tréninková jednotka tanečního stylu Disco dance***

Tréninková jednotka dětí a juniorů je velice autentická. V této etapě tanečního života si tvoříme pevné základy pro pozdější tancování. Pokud je tréninková jednotka opravdu kvalitní, je zárukou úspěchu v dospělosti. Zároveň se ale také stará o správný a přirozený vývoj a rozvoj tanečníka. Tréninková jednotka dospělé věkové kategorie se v mnoha bodech tréninku liší. Začíná stejně jako u mladších dětí protažením a zahřátím organismu. V hlavní části tréninku se více věnujeme technice provedení určitých prvků a jejich nácviku, který je o něco delší a intenzivnější. V pozdějším věku v takzvané dospělé kategorii, můžeme vidět, jak moc



jsou pro nás důležité právě začátky tréninků, na kterých později stavíme. Změny tréninků nastávají v období soutěží, kdy se zaměřujeme pouze na techniku sestav a kondici.

Co se týče struktury samotného tréninku, je velice individuální. Záleží především na dílčích faktorech, kterými jsou věk a výkonnost tanečníků, pohlaví, ale i období tréninků, které se liší. První tréninkové hodiny nově příchozích tanečníků začínají pouze hraním libovolných her na osvojování různých pohybových dovedností a další hry, které jsou zaměřené na rytmické cítění a hudební sluch. Určitě musíme dbát také na jejich vývoj a pomalu začít ovlivňovat rozsah pohybu v kloubech. Flexibilita je u tohoto stylu tance jeden z nejdůležitějších aspektů, kterou musí tanečník či tanečnice zvládat. V neposlední řadě klademe důraz na správné držení těla. Tanečníci docházejí do tanečního centra zhruba dvakrát až třikrát týdně, z toho každá jejich hodina je zaměřená na úplně jiné dovednosti a schopnosti (Dovalil aj., 2002).

Jedna z hodin se věnuje rytmice. V těchto hodinách se většinou s dětmi hrají hry, jako například vytleskávání rytmu, poskakování na různé rychlé i pomalé písničky. Vazba pohybového projevu na hudební doprovod je typickým rysem pro rytmickou gymnastiku. Abychom správně pochopili interakci hudebně – pohybových vztahů, musíme dobře znát základní znaky hudby, které mají ucelený zápis (Hájková, 2006).

Druhá hodina v týdnu se zaměřuje především na flexibilitu a základní postoje Disco dance. Během pár měsíců se přidává i třetí hodina, ve které se snažíme pomalu trénovat paměť, učit jednotlivé prvky a dávat je dohromady. Dalším cílem je už nácvik jednoduchých sestav. Samozřejmě všichni malí tanečníci toto tempo nezvládají nebo zjistí, že to není aktivita, která by je bavila. Výběr takzvaných „talentů“ je proto po zhruba půl ročním trénování zcela na místě.

V dalších letech přibývají tanečníkům ještě hodiny zaměřené na základy baletní a gymnastické průpravy, díky kterým mají v pozdějších letech méně problémů s piruetami, výdržemi, skoky a se spoustou dalších technických variací. Pro tyto prvky je totiž velice důležitá základní průprava. Při nácviku technických sestav je důležité se věnovat důkladně každému z tanečníků. Zafixování nebo automatizace chyb v těchto prvcích vede k pozdějšímu horšímu odblokování. Proto se často místo společných tréninků dodatečně plánují tréninky individuální a to o víkendu. V době individuálních tréninků trenér pracuje pouze s jedním, nebo dvěma tanečníky. Podchycuje konkrétní chyby a hledá různé nové postupy pro lepší zvládnutí taneční techniky u jednotlivých tanečníků.

### **3.3.2 Soutěžní věkové kategorie a taneční soutěže**

Každá taneční soutěž má za cíl přilákat co nejvíce tanečníků, kteří budou mít dostatečné prostory pro realizaci svého tanečního výkonu. Tito tanečníci jsou rozděleni do následujících soutěžních kategorií.

#### **Rozdělení tanečníků dle kategorií:**

##### **1. Dětská věková kategorie (DVK)**

*Mini* – Tato kategorie je určena pro začínající tanečníky, avšak maximální hranice pro tancování v této kategorii je 8 let.(od kolika let se rozhodnou soutěžit je individuální)

*Děti*- pokud na soutěži není rozdělení na dětskou věkovou kategorii 1 a 2, soutěží se pouze v dětské věkové kategorii, která je pro tanečníky/tanečnice dostupná do dovršení 11 let věku.

Jestliže se rozdělí, vypadá to následovně:

*Dvk 1* - maximální věkový strop je zde 7 let

*Dvk 2* - zde tanečníci mohou soutěžit maximálně do 11 let a minimum je 8 let věku.

##### **2. Juniorská věková kategorie (JVK)**

*Junioři* - Juniorská věková kategorie, do této kategorie spadají tanečníci soutěžící ve věkovém rozpětí od dvanácti do patnácti let věku.

##### **3. Hlavní věková kategorie (HVK)**

*Dospělí* - Hlavní věková kategorie, tanečníci v této skupině, musí pro ten daný kalendářní rok dosáhnout minimálně šestnácti let věku.

Druhy jednotlivých tanečních soutěží:

- Pohárové
- Mistrovské soutěže
- Postupové - regionální kolo, zemské kolo, Mistrovství České Republiky formací

- Soutěže ligy (II. a III. Ligy, Extraligy)
- Nominační soutěže

První rok se tanečníci řadí mezi Hobby. Hobby je termín, kterým se označují tanečníci, kteří soutěží poprvé, nebo alespoň poprvé v tomto stylu. Úkolem tanečníků je získávat v soutěžích co nejlepší bodové ohodnocení, díky kterému se posunou do vyšší kategorie. Tato kategorie je už mnou zmiňovaná druhá liga, někdy označovaná i jako B liga, u které platí ty samá pravidla a postupy. Největším cílem všech tanečníků je samozřejmě mistrovská Extraliga. V této kategorii se mohou nejlepší tanečníci nominovat na mezinárodní soutěže. Jednou z nejdůležitějších tanečních organizací pořádající mezinárodní soutěže je IDO (International dance organisation). Nejlepší tanečníci CDO se mohou nominovat na mezinárodní soutěž, kde reprezentují Českou republiku (Soutěžní a technická pravidla ligy Disco dance a Hip hop, § 11 vedení soutěže, 2009).

Soutěží máme v tanečním stylu Disco dance opravdu mnoho. Taneční sezona nám začíná většinou koncem léta, kdy se jezdí na soustředění. Tato soustředění bývají povinná, jelikož se z nich čerpá mnoho sestav do nových tanečních formací, ale i do sestav jednotlivců či malých skupin. Soutěžit můžete v několika kategoriích: jednotlivec, duo, malá skupina a formace.

Nástupem nového školního roku začínají postupové soutěže, ve kterých se tanečníci můžou prezentovat v již zmiňovaných kategoriích jednotlivec, duo, malá skupina (v této skupině mohou tancovat minimálně 3 tanečnice a maximálně 7 tanečnic). Toto období je ukončeno Mistrovstvím České republiky (termíny se pohybují okolo února či března). Dále následují formační soutěže, kde může v jedné formaci být 18 až 24 tanečníků. (Soutěžní a technická pravidla ligy Disco dance a Hip hop, § 9 Obecná pravidla pro soutěže Disco dance a Hip hop, 2009).

### **3.3.3 Hodnocení tanečních disciplín**

Jako negativní věc se v tomto tanečním stylu při předvádění sportovního výkonu bere hodnocení. Jelikož není měřeno stopkami, či jinými technickými pomůckami, dá se hovořit o tom, že plno sportovních výkonů je nedoceno.

Hodnocení tanečních soutěží se rozlišuje podle toho, pro jaké soutěže se hodnocení vztahuje. Když se jedná o celorepublikové soutěže, hodnotí ji lichý počet porotců, povětšinou sedmi a vícečlenné skupiny. Tato skupina porotců je vybraná pořadatelem soutěže. Porotci jsou zástupci jednotlivých tanečních souborů, které působí na území České republiky. Ovšem pokud se chceme bavit o regionálních soutěžích, tam se jedná pouze o odbornou porotu složenou z lidí, kteří mají taneční soubor v daném regionu (Soutěžní a technická pravidla ligy Disco dance a Hip hop, § 12 Poroty, 2009).

Porotcem se může stát majitel libovolné taneční školy, trenér nebo tanečník. Musí však získat porotcovskou licenci, která se liší dle úrovně na I., II. a III. a složit zkoušky z odbornosti. Jestliže chce porotce působit i na mezinárodních soutěžích, tato licence nestačí. Vztahuje se pouze na porotování v Czech dance organisation. Pro hodnocení mezinárodních soutěží musíme získat i mezinárodní licenci, která bude platit i pro světové soutěže v International dance organisation (IDO).

Na všech soutěžích CDO se hodnotí pomocí trojdimenzionálního systému hodnocení. Tento systém se používá až do semifinále, společně i se známkami a křížky. Trojdimenzionální systémem to nazýváme také proto, že se zaměřuje na tři hlavní složky hodnocení. Každý porotce si při tanci všímá především technického provedení dané sestavy, jestli jsou prvky správně provedené. Velice důležitým měřítkem je také choreografie, která rozlišuje náročnost vybraných prvků. Za nejtěžší prvky v sestavě se považují točky, skoky, různé výdrže v krajních polohách. V neposlední řadě se hodnotí celková image.

Porotce takto označuje či hodnotí ty tanečníky, kteří se mu zamlouvají nejvíce a které by rád viděl v dalším soutěžním kole. Povinností porotce je rozdat ve všech soutěžních kolech požadovaný počet křížků. Hodnocení je samozřejmě neveřejné a to až do skončení soutěže (Bartošová, 2006).

Výsledky porotci zaznamenávají do hodnotících lístků, které jim před každou disciplínou přináší sčítatel soutěže. Do těchto listů zaznamenávají body pomocí již zmíněného trojdimenzionálního systému, při kterém může tanečník dosáhnout maximálního počtu 30 bodů. Pro každou komponentu je škála bodů od 1-10. Na základě tohoto bodování, po skončení dané disciplíny, uděluje porotce křížky dvanácti tanečníkům, kteří si u něj vedli nejlépe. Ve finálových kolech hodnotí porota zpravidla šest nejlepších tanečníků, kteří se probíjeli až

do finále celé soutěže. Hodnocení finálového kola se mění. Porotce místo křížku na hodnotící listinu zapisuje pořadí, na kterém by se měli jednotliví tanečníci umístit (1-6. místo). Toto pořadí musí být jasné a nesmí se objevovat jedno umístění u dvou tanečníků. Výsledky jsou vyhodnoceny pomocí Skating systému. Tento systém jsme převzali z krasobruslařského hodnocení při kterém je nejdůležitější převaha názorů většiny poroty. Vítězem se stává tanečník, který je zvolen na první místo většinou porotců, stejným způsobem se postupuje u dalších finálových míst.

Na závěr finálového kola porotci předají záznamy sčítateli soutěže. Ten vyhodnotí pořadí, ve kterém se tanečníci umístili. Po oficiálním ukončení soutěže mohou jednotlivý tanečníci, či trenéři nahlédnout do výsledkových listin, kde zjistí dosud nezveřejněné výsledky svého ohodnocení od jednotlivých porotců.

### **3.3.4 Charakteristika sportovního výkonu**

„Sportovní výkon je ovlivněn tréninkem, který následně stanovuje úroveň sportovního výkonu a jednotlivé specializované schopnosti sportujícího jedince.“ (Moravec 2007)

#### **Faktory sportovního výkonu**

Sportovní výkon má několik faktorů, které ovlivňují jeho průběh a úroveň. Mluvíme o faktorech somatických, technických, kondičních, psychických ale i faktorech taktiky. Dobrý výsledek ve sportovním výkonu je ovlivněn několika podněty a tyto faktory mají velký podíl na konečném výkonu. U sportů, kde je důležitá jak technika, tak i estetická stránka je hlavním faktorem hudba. Estetický dojem, správné provedení a ladnost se stávají hlavními znaky tance. Slepíčka aj. (2006) přicházejí s definicí pro sportovní výkon, která říká, že průběh provedení sportovního výkonu zajišťují smyslové orgány, které pomocí proprioreceptorů předávají informace do mozkové kůry, kde se zpracovávají a následně dávají sportovci představu o prováděném pohybu.

#### **Kondiční faktory**

Kondičními faktory jsou vnitřní předpoklady. Tyto vnitřní předpoklady chápeme podle Dovalila (2002), jako pohybové schopnosti, které člověk provádí během pohybového výkonu. Úroveň pohybových schopností je určována pomocí několika systémových buněčných a

jiných dějů. Mezi kondiční faktory řadíme rychlostní, koordinační, silové a vytrvalostní schopnosti.

U vytrvalostních schopností jsou důležitými faktory pro sportovní výkon nervosvalový, dýchací a srdečně cévní systém.

Díky síle mají kontrahující svaly schopnost odolávat vnějšímu a vnitřnímu odporu. Velikost průřezu svalu udává také velikost svalové síly, zapojením motorických jednotek a koordinovanou činností dalších svalů. (Havlíčková 2004).

Koordinačních schopností jsou nedílnou součástí předpokladů pro úspěšný pohybový výkon v tomto tanečním směru. Úroveň těchto koordinačních schopností má na starost mozeček. O zlatém věku motoriky mluvil Dovalil (2002), který je pro něj datován do rozmezí 8-12 let věku. Proto je vhodné se v tomto věku zaměřit na různá pohybová cvičení, ve kterých končetiny dělají nesymetrické pohyby a je zaměstnaná každá část našeho těla.

Schopnost spojovací je schopnost spojovat pohyby a jejich části ve větší pohybový celek. Z jednotlivých pohybů pak vznikají kombinace, které mají své časoprostorové a dynamické uspořádání (Hájková aj., 2006). U orientační schopnosti je nejdůležitější vnímání prostoru kolem sebe a schopnost rytmu se objevuje téměř u každé sportovní aktivity.

Dispozice pro flexibilitu můžou být rozdílné, proto bychom měli klást individuální cíle pro zlepšení tohoto faktoru (Dovalil aj., 2002).

### **Technické faktory**

Technika je faktor, díky kterému si usnadňujeme řešení pohybových úkolů. Technikou hledáme nejvhodnější způsob provedení daného úkolu. Dovalil aj. (2002)

### **Psychické faktory**

Do psychických faktorů jistě spadá motivace. Motivace je schopnost, kterou nelze analyzovat, ale můžeme díky ní velice dobře ovlivnit úroveň našeho sportovního výkonu. Psychický stav člověka při dané aktivitě je velice důležitý. Pokud jsme motivovaní, jsme nabuzení k lepšímu sportovnímu výkonu. Motivace může mít různé úhly pohledu, můžeme ji rozdělit na pozitivní

a negativní. Negativní motivace má za následek snížení sportovního výkonu. K tomu dochází v těch případech, kdy máme přílišnou aktivační úroveň, nebo naopak přílišnou motivací jsme si uvědomili důležitost našeho výsledku a nastává tréma.

### **Taktické faktory**

Taktický faktor je důležitý z hlediska všech cílů, výsledků a širších úkolů v sezonách u jakéhokoli sportu (Dovalil aj., 2002). Taktika by vždy měla být v souladu s pravidly, tudíž každý trenér i sportovec by měl být obeznámen s pravidly daného sportu.

### ***Sportovní výkon v tanečním stylu Disco dance***

Sportovní výkon v tanečním stylu Disco dance je ovlivňován náročností tréninkové jednotky, která je následně vidět i v úrovni taneční sestavy. Jako trenér se mohu rozhodnout jaký typ sestavy pro svého svěřence zvolím. Zda vyberu prvky efektivnější a obtížnější, či prvky méně zajímavé, ale technicky bezchybně zvládnutelné.

### **Kondiční faktory v tanečním stylu Disco dance**

V tanečním stylu Disco dance je důležité správné technické provedení prvků. Tyto prvky jsou po celou dobu taneční sestavy závislé na komplexní rychlosti a krátké vytrvalostní síle.

Acyklické a koordinačně náročné pohyby jsou dobrými charakteristickými znaky pro taneční styl Disco dance. Kolikrát tanečník musí opravdu překonávat sám sebe, když má působit pozitivním estetickým dojmem, a přesto vkládat do taneční sestavy své maximální nasazení. Havlíčková (2004) říká, že reakcí probíhající v těle tanečníka je anaerobní glykolýza, při které se resyntetizují makroergní fosfory ATP a CP za vzniku konečného produktu laktátu (LA). Při jeho nedostatečném odbourávání a intenzivní tvorbě dojde v organismu ke zvýšení acidózy, která může negativním způsobem ovlivnit nervosvalovou činnost při sportovním výkonu.

Síla je jedním z faktorů, která je potřebná pro tento taneční styl, jelikož překonáváním určitého odporu musíme vykonávat prvky a akrobacie, do kterých je vždy vkládáno určité množství síly daných svalových jednotek.

Při soutěžích, které v tomto tanečním stylu během roku absolvujeme, je důležitá orientace na prostor. Jelikož máme přesně vyhrazenou oblast, kde můžeme svůj taneční výkon předvádět a kde nikoli. Pokud tancujeme jako jednotlivci, orientační schopnosti využíváme pouze proto, abychom se nestřetli s jiným tanečníkem, nebo abychom nepřekročili rozmezí parketu, které by mohlo tanečníka diskvalifikovat. Pakliže tančíme ve skupině po sedmi dívkách, či ve formacích, orientační schopnost je důležitá pro správné rozestavení tanečnic po parketě, aby vznikaly tvary, ve kterých pak následně předvádí danou sestavu. Tyto tvary se mění několikrát za sebou, takže i pro přechody mezi jednotlivými tvary je orientační schopnost jedna z nejdůležitějších složek.

Rytmus obecně i u jiných sportů souvisí se správným načasováním pohybové aktivity, či vhodným rozfázováním a podobně (Hájková aj. 2006).

Schopnost rovnováhy je pro tanečníka nepostradatelná. V průběhu tréninku by se mělo provádět několik cvičení na posílení stabilizačního systému a jiných koordinačních cvičení. Při provádění technických prvků, které musejí být v sestavách zakomponovány, lze upozorovat především dynamický charakter. Technickými prvky jsem myslela například různé piruety, skoky, švihy a jiné (Hájková aj., 2006).

Spojovací schopnost rozvíjíme především u začínajících tanečníků, kteří se nejdříve učí jednotlivé taneční pohyby. Snaží se je na sebe nějakým způsobem navázat a z toho pak vznikne celková taneční sestava.

Flexibilita je dalším důležitým faktorem tanečního stylu Disco dance. Tento faktor úzce souvisí s úrovní výkonu, který umožňuje lepší provedení pohybu a rozsahu v tanečních sestavách. Aby dívky dosahovaly lepších sportovních výsledků, zvedá se i náročnost samotných tréninků. Flexibilitu lze trénovat. Na každém tanečním tréninku věnujeme část hodiny protahovacím cvičením, která jsou zaměřená na flexibilitu a rozsah v kloubech.

Schopnost reakce je schopnost, co nejrychleji reagovat na danou věc, která se v momentální době stala. U této disciplíny se schopnost reakce projevuje nejčastěji při výpadku sestavy, kterou musíme předvést. Reakcí je většinou improvizace ve formě přeměny sestavy z prvků, které si vybavujeme například z tréninků, či napojení sestavy z úplně jiné disciplíny. U začínajících tanečníků je improvizace nemožná, proto jsou na trénincích učeny sestavy



opakovat od začátku. Další případ může nastat při střetu s jiným tanečníkem, který může být bolestivý a velice neočekávaný, takže výpadek sestavy je skoro předpokládán (Hájková aj., 2006).

Schopnost přizpůsobování v této disciplíně není až tak využívána, jelikož taneční soutěže se odehrávají většinou ve velice podobných podmínkách. Schopnost přizpůsobení je využita pouze u problémů, které se týkají tvrdosti parketu, jak je kluzký nebo naopak hrubší. Jak je velká šatna, v níž dochází k regeneraci a relaxaci mezi jednotlivými postupovými koly, jelikož podmínky jsou někdy až nepřijatelné.

### **Technické faktory v tanečním stylu Disco dance**

Dle Chrudimského a Zítka (2006) technické faktory dělíme na faktory technicko - biologické, technicko - fyzikální a technicko - právní.

- Technicko - biologické složky souvisejí s dispozicemi jednotlivých tanečníků, kteří se od sebe odlišují stylem tancování. Teď nemáme na mysli například rozdílnost stylu mezi Disco dance a Break dance, ale mluvíme pouze o stylu Disco dance. Tato odlišnost tkví v osobitosti a individuální technice tanečníka, která mu je daná jeho anatomicko-fyziologickými předpoklady.
- Technicko - právní složka je řízena určitými pravidly, které musíme dodržovat. Jedná se například o technické prvky, které mohou či nemohou být použity v sestavách Disco dance, kde se jedná o různé přemety, skoky, akrobacie a jiné, u kterých máme přesně stanovená pravidla. Pravidla se netýkají pouze techniky sestav, ale jsou stanovená i na kostým, druhy rekvizit či hudební předlohu, na kterou jednotlivé skupiny předvádějí svůj výkon.
- Technicko - fyzikální složce se spíše jedná o podmínky, které se týkají prostředí soutěží, fyzikálních zákonitostí, které souvisejí i s biomechanikou. Jako příklad si můžeme uvést rekvizity, které patří k některým disciplínám, nebo přímo určité prvky, které stojí na fyzikálních vlastnostech. Například při skocích mluvíme o vztahu ke gravitaci. U piruet jde zas o plochu opory, na které točíme. Čím vyšší výpon při točení máme, tím menší plocha opory je.

### **Taktické faktory v tanečním stylu Disco dance**

Taktická příprava v tanečním stylu Disco dance se týká především choreografie, která musí být do detailu promyšlená. Můžeme mluvit ale také o výběru hudby, kostýmu, tvarů ve formacích a v neposlední řadě o výběru tanečníků a jejich uspořádání. Jedním z taktických faktorů je i sestava, u které můžeme ovlivnit její estetickou stránku, náročnost, ale i originalitu. Taktické přípravě se věnuje trenér většinou hned po skončení sezóny, kdy si říká čeho se příště vyvarovat a co zlepšit. Mnoho trenérů či trenérek, kteří působí v jednotlivých tanečních školách, odjíždějí v následujícím časově volném úseku na různé workshopy (taneční lekce, která má obohatit jejich práci a pomoci dalšímu vzdělávání v oboru) do ciziny, které jsou také taktickým záměrem, jak získat pro svůj tým co nejoriginálnější a nejmodernější taneční sestavy na další rok. (Dovalil aj., 2002).

### **Psychické faktory v tanečním stylu Disco dance**

Když v tancování překročíme aktivační úroveň a tanečník je příliš nabuzený, dochází k nepřesnosti technického provedení sestavy. Jedná se například o tancování, které není v souladu s hudebním doprovodem tzv. tancování „mimo hudbu“ a k chybám způsobeným nedbalostí a nesoustředěností. Správným postupem pro ovlivňování psychických faktorů je péče trenéra, který může alespoň z nějaké části ovlivňovat psychický stav svěřence.

### 3.4 Pohybové schopnosti

Josef Dovalil a jeho kolektiv (2005) chápali pohybové schopnosti jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v ní se také projevují a považují za kondiční faktory sportovních výkonů.

Měkota a Blahuš (1983) charakterizují pohybové schopnosti jako motorickou schopnost, která může být obecně vymezena jako soubor předpokladů (úspěšné) pohybové činnosti. Přesně vyjádřeno jde o souhrn, či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu.

K relativně samostatným vnitřním předpokladům lidského organismu patří právě pohybové schopnosti.

Komplexně lze rozlišit předpoklady člověka k pohybové činnosti na 5 bodů:

- Vytrvalostní schopnosti
- Silové schopnosti
- Rychlostní schopnosti
- Koordinační schopnosti
- Pohyblivost

Když potřebujeme identifikovat jednotlivé pohybové schopnosti, musíme vycházet z dominujících charakteristik pohybové činnosti.

O pohybových schopnostech jsme se dozvěděli před 40-50 lety, kdy se začaly vytvářet nové teorie, modely a poznatky. V dnešní době se dá hovořit spíše o fyziologii, biomechanice, anatomii a jiných oborech, které spíše přispívají k přesným definicím a určitým objasněním. Ve výsledku se tedy spíše jedná o schopnosti člověka jako takového. Ve všech pohybových aktivitách lze analyzovat část vytrvalosti, díky které naše pohybová aktivita může mít určitou dobu trvání. Stejně tak můžeme pozorovat projevy síly a rychlosti, které nás dovedou k činnosti s nejvyšší možnou intenzitou (Dovalil, 2008).

Samotný pohyb je jeden z velmi podstatných projevů lidské bytosti. Široké a kvalitní spektrum našich osvojených pohybových vlastností má v rukou úroveň pohybové inteligence každého z nás. Tuto naši pohybovou inteligenci vytváří automatizace pohybových návyků a duševní a fyzická aktivita. Automatizace pohybových návyků, ale může mít i horší pohybové stereotypy. V nějakých případech si totiž zafixujeme špatné provedení pohybu, které může vést ke zhoršení našeho fyzického stavu. Může dokonce vzniknout vnějšími vlivy, jako jsou

například úrazy samé. S přibývajícím věkem se dá odbourávat tato automatizace o něco hůře. Může nám k tomu dopomoci pohybové učení, které umožňuje stabilizovat pohybové stereotypy jako velice pevný základ motoriky. Pohybové schopnosti jsou tzv. „závislé“ na úrovni metabolismu. Každá pohybová aktivita je provázena určitým množstvím energetických zdrojů, které jsou produkovány pro zajištění sportovního výkonu. K pohybovým schopnostem mají velice blízko i pohybové dovednosti. Což jsou hlavně předpoklady, získané učením, které nám umožňují efektivně, správně a účelně plnit pohybové úkoly (Měkota, 2007).

Rozdělení motorických schopností:

### ***3.4.1 Vytrvalostní schopnosti***

Pro vytrvalostní schopnosti existuje mnoho definic. Já použiji definici Josefa Dovalila a jeho kolektivu, který tvrdí, že vytrvalostní schopnost je komplex pohybových schopností provádět činnost s požadovanou intenzitou co nejdéle, nebo ve stanoveném čase s co možná nejvyšší a neklesající intenzitou, tj. v podstatě odolávat únavě. Pokud provádíme jistou pohybovou činnost s prodlužováním její doby, samozřejmě naše síla a intenzita provedení klesá. Naopak pokud pohybová činnost trvá kratší chvíli, je zřejmé, že můžeme pracovat s větší intenzitou. Doba pohybové činnosti může trvat několik minut, ale klidně i hodiny a to bez odpočinku, nebo s přestávkou.

Vytrvalost můžeme dělit na dlouhodobou, krátkodobou, střednědobou a rychlostní.

- Dlouhodobá vytrvalost je schopnost provádět pohybovou činnost déle než deset minut.
- Střednědobá vytrvalost – pro střednědobou vytrvalost je energetickým zdrojem glykogen, pokud máme úbytek glykogenu nastává doba únavy. Střednědobá vytrvalost má dobu trvání zhruba 8 až 10 minut a je u ní upozorován největší úbytek kyslíku.
- Krátkodobá vytrvalost - tato vytrvalost vydrží po dobu dvou až tří minut s maximální vynaloženou silou. Rychlou únavu má v krátkodobé vytrvalosti za příčinu laktát nebo rychlá akumulace .
- Rychlostní vytrvalost- co se týče rychlostní vytrvalosti jsme při ní schopni vykonávat pohybovou činnost a to za naší maximální možné intenzity po dobu dvaceti až třiceti vteřin. Po tuto dobu ovlivňuje výkon i nervová únava s energetickými limity.

Podle toho kolik svalů se nám podílí na pohybové činnosti při vytrvalostních schopnostech, lze rozlišit ještě vytrvalost celkovou a lokální. Pro lokální vytrvalost se využívá jedna třetina svalové hmoty, kdežto pro globální vytrvalost se využívají alespoň dvě třetiny svalstva.

Rozvoj vytrvalosti byl dříve doporučován až kolem osmnáctého věku, jelikož se namáhá srdečně oběhový systém a samozřejmě i dýchací systém. V dnešní době jsou však tyto výroky přehodnocovány a vhodná doba je volena už na desátý rok věku jedince, přičemž je stejně doporučováno nejlépe plynulé aerobní zatížení. V období, kdy přicházíme do puberty by jsme měli omezovat aerobní tréninky, jelikož v tomto období je nižší tolerance pro laktát. Ostatně v jakémkoli věku bysme se měli vyvarovat nějakému hlubšímu vyčerpání (Dovalil aj., 2008).

### **Metody rozvoje vytrvalosti**

Metoda souvislá neboli celostní. Tato metoda stojí na jasném určení pohybového výkonu, který není nikterak přerušovaný. Jeho doba trvání je většinou kolem dvaceti, třiceti minut a více. Není v něm viděna vysoká intenzita tréninku, ale spíše rovnoměrné zatížení.

Střídavá metoda je metoda, při níž vykonáváme déletrvající vytrvalostní cvičení, při kterém střídáme zatížení různé intenzity. Toto zatížení se provádí po dobu minimálně dvaceti až třiceti minut. Prokládáme část hodiny, kde máme rovnoměrné zatížení s cvičením vysoké intenzity.

Metoda intervalová střídá neustále fáze zotavování a zatěžování. To, jak dlouhá doba cvičení a intenzita sportovního výkonu bude, určuje různý podíl aerobních a anaerobních procesů. Interval dlouhodobý se uvádí okolo 8-15 minut. Střednědobé zatížení je 2-5 minut, o něco méně (tedy 60-90 sekund) provádíme klasické krátkodobé intervaly.

Posledním druhem tréninku zatížení je opakovací metoda, kterou charakterizujeme jako metodu, při níž může docházet k úplnému zotavení v průběhu cvičení. Mezi opakovaným zatížením si můžeme určovat libovolně dlouhé přestávky, jak sami uznáme za vhodné (Dovalil aj., 2008).

### **3.4.2 Silové schopnosti**

Podle Josefa Dovalila je nejlepší definice pro silové schopnosti ta, kde říká, že to je souhrn pohybových schopností udržovat nebo brzdit určitý odpor. Jako silové schopnosti si můžeme představit překonávání vnějšího odporu. Nervový vzruch je mechanickou příčinou činnosti svalu. Celý tento proces probíhá pomocí silového napětí. Při činnosti svalu se podílejí pouze některá svalová vlákna, která se ale mohou rozrůstat, jelikož tréninkem jejich počet stoupá. Počet aktivovaných vláken, neboli nitrosvalové koordinace, je jedním z důležitých faktorů, na kterých závisí samotný silový projev. K dalším faktorům patří celkové působení vláken. Ty se aktivují v příčném průřezu a na takzvané mezisvalové koordinaci, která se stará o pohyb samotný.

#### **Dělení síly**

- Síla vytrvalostní je vynaložena u pohybu, při kterém je velikost odporu nemaximální, stejně tak jako rychlost. Pohyb může být prováděn po delší dobu, můžeme ho tedy buď udržovat či opakovat.
- Absolutní sílu provádíme při maximálním možném odporu, malé rychlosti a v krátké době. Jako příklad můžeme uvést činnosti dynamické, nebo statické.
- Síla rychlá a výbušná, někdy uváděná jako explozivní je vázaná především k dynamické svalové činnosti. Nemaximální odpor nám umožňuje maximální rychlost.

Dělení síly není samoučelné, jelikož byly pozorovány individuální odchylky a změny. Proto trénováním jedné z těchto sil nebudou na stejné úrovni všechny ostatní druhy. Takto možná chodí u začátečníků, kteří když trénují například výbušnou sílu, tak se jim rozvíjí i ostatní složky silových schopností. Trénink silových schopností proto musí být všestranně založený. Tréninky založené na rozvoji síly absolutní se nepodílejí na zlepšení svalů určených k rychlosti. Stejně tak svaly trénované k maximální rychlosti, jsou méně výkonné při zvládnutí vytrvalostní síly.

Když hovoříme o tréninku silových schopností, nejvhodnější doba pro rozvoj této síly je ve věku okolo šestnácti let, jelikož je to období po ukončení růstové akcelerace. Když pojmem tento rozvoj síly pomocí různých dynamických posilování, kde se vyvarujeme těžkým vahám a spíše se zaměříme na menší odpor s více opakováním, lze sílu rozvíjet již od jedenácti let. Maximum opakování pro tento věk je od 4-10 opakování, což nám dává 30-60 %

maximálního odporu. Hranice pro patnáctileté jedince je už posunuta na 75%. Při cvičení je velice důležitá provedení a technika cvičení, aby pro nás trénink nebyl spíše kontraproduktivní (Dovalil aj, 2008)

### **3.4.3 Rychlostní schopnosti**

Rychlostní schopnosti jsou v knize Lexikon sportovního tréninku charakterizovány jako komplex pohybových schopností provádět krátkodobou pohybovou činnost – maximálně do 15-20 sekund – v daných podmínkách co nejrychleji.

Rychlostní schopnosti jsou charakteristické tím, že při jejich pohybu požadují maximální volní ventilaci, kterou by neměl doprovázet nikterak velký odpor, za kratší dobu trvání.

#### **Metody rozvoje rychlostních schopností**

Při rozvoji rychlostních schopností je problémem to, že osmdesát procent rychlosti máme geneticky předurčeno. Proto trénink každého jedince pro rozvoj rychlostní síly může vypadat odlišně. Co se týče intenzity cvičení, jedná se o cviky, které se provádějí ve vysoké či maximální intenzitě a pokud tato úroveň intenzity klesne, měli bychom se cvičením raději přestat. Doba, při které provádíme dané pohybové činnosti, by rozhodně neměla přesáhnout 20 sekund, jelikož by měla být intenzita na co nejvyšší úrovni po celou dobu cviku, tak se snažíme udržet maximum, ke kterému při většině pohybových činností nedosáhneme hned.

Délka odpočinku mezi jednotlivými cvičeními je zhruba okolo tři až pěti minut, jedná se tedy o aktivní odpočinek. V této době se obnovuje energetický potenciál a vyplňuje se úhrada kyslíkového dluhu. Jiné činnosti před samotným trénováním by neměli vést k únavě, jelikož optimální vzrušení nervového systému je nejlepším předpokladem, kdy trénink může být úspěšný. Dalším faktorem pro úspěšný trénink je správné rozcvičení před tréninkovou jednotkou, poněvadž zahřátí organismu navozuje stoupající rytmus pohybu a zaměřuje se na rychlostní projevy. Cvičení provádíme v takové rychlosti, abychom jím neovlivňovali úroveň techniky. I přesto se soustředíme na rychlost provedení, nikoli na způsob. Při rozvoji rychlostních schopností ale nemluvíme o krátkodobé záležitosti.

#### **Rychlostní příprava**

Jak bylo již zmíněno, 80% rychlostních schopností máme geneticky dané. I přesto v raném dětství máme možnost rozvinout naše rychlostní předpoklady na vyšší úroveň. Můžeme uvést příklad patnáctiletého žáka, který je schopen se přiblížit výsledkům v rychlostních

schopnostech dospělému člověku. V dětství sledujeme pohyblivost nervových procesů, proto do každé tréninkové jednotky se snažíme zapojovat jak rychlostní, tak koordinační cvičení. Vyšší nároky na sílu a rychlostní vytrvalost upadají kolem dvanáctého až patnáctého roku věku, kde se můžeme zaměřit na vlastní dávkování rychlostních cvičení tak, aby nám to co nejvíce vyhovovalo.

### *Struktura rychlostních schopností*

Rychlost reakční je definována tak, že je prováděna pouze na začátku pohybové aktivity. V nejvyšší rychlosti při pohybových úkolech nacházíme rychlost acyklickou. Opakem je rychlost cyklická, jenž je u stejných opakujících se pohybů, které mají vysokou frekvenci. V neposlední řadě rychlost komplexní je především spjatá s rychlostí lokomoce a s kombinací všech předchozích rychlostí.

### **Akční rychlostní schopnosti**

Akční rychlostní schopnost je vykonat pohyb v co nejkratším čase s maximální možnou frekvencí. Tyto schopnosti rozlišujeme na opakované (frekvenční), které jsou specifické tím, že střídají kontrakci a svalové skupiny. Jako příklad můžeme uvést běh se švihovým způsobem. Druhou skupinou máme jednorázové (akcelerační) schopnosti, které vynakládají maximální úsilí do daného pohybu.

### **Reakční rychlostní schopnosti**

Reakční rychlost (rychlost reakce) představuje schopnost člověka reagovat na daný podnět v co nejkratším čase. (Kovář, 1990). Interval, který má na starost délku doby pohybu, než se dostane podnět do mozku a spustí se reakce pokud možno v co nejkratším čase. Tato doba se pohybuje v časech okolo jedné až dvou desetin sekundy.

### **3.4.4 Koordinační pohybové schopnosti**

Koordinace neboli obratnost je součinnost stahů různých svalových skupin. Sloveso koordinovat, už nám napovídá, že se jedná o funkci, při níž uspořádáváme součinnost svalů a různých pohybů. Využívá se na příklad při pohybech, ve kterých měníme jak polohu těla, tak rozsah v pohybu.



Měkota a Novosad (2005) charakterizují pohybové schopnosti jako komplex pohybových schopností, které příznivě ovlivňují dříve osvojené dovednosti.

Jedná se o činnost, která není nikterak energeticky náročná, ale klade důraz na přesnost pohybu a jeho rychlost. Koordinaci svalů a dalších analyzátorů má v přímém řízení centrální nervová soustava.

Dle Hirtze můžeme koordinační schopnosti rozdělit do pěti nejdůležitějších schopností a to jsou: rovnováhová schopnost, orientační, rytmická, reakční a diferenciací.

**Rovnováhová schopnost** je využita při různých balančních cvičeních, nebo když měníme polohu z jedné pozice do druhé. Proto rozlišujeme ještě rovnováhovou schopnost na statickou, která se objevuje ve stojích na místě, nebo na dynamickou, která nastává při změně pohybu, či při cvičení s různými předměty.

**Orientační schopnost** je schopnost, která se určuje se změnou prostoru a času. Určují se zde prostorové vztahy. Může to být ale i pohyb těla k pohybujícímu se objektu.

**Rytmická schopnost** je schopnost rytmické pohybové činnosti, která je buď daná z vnějšku, nebo obsažená v nějakém konkrétním pohybu.

**Rekreační schopnost**, jak nám sám název napoví, je založená na reakci, která reaguje na jakýkoli podnět, který dostane.

**Diferenciací schopnost** je schopnost, ke které přicházejí různé diferenciací silové požadavky a řídí informacemi, které přicházejí ze svalů, šlach a kloubních pouzder.

### **Metody rozvoje koordinačních schopností**

Koordinační schopnosti lze ovlivnit. Koordinaci lze trénovat pomocí speciálních cvičení. Větší aktivita si vyžádá činnost většího počtu svalů, jako je například pohyb, při kterém zapojujeme nejen horní část těla, ale i dolní končetiny. Snažíme se s nimi dělat různorodé pohyby, tedy složitější činnost. Pokud provádíme jednodušší cvičení, stačí zvýšit úroveň aktivity pouze tím, že přidáme cviky a můžeme je libovolně zkombinovat. Jelikož obměna již zautomatizovaných cviků nás vede k rozvoji koordinační schopnosti (Dovalil aj., 2008).

### **3.4.5 Flexibilita**

Flexibilita jinými slovy pohyblivost je schopnost, která závisí na stavbě kloubů. Stejný význam může mít i slovo ohebnost, při které ve stáří dochází k většímu poklesu. Jak jsme již zmínili, u flexibility je důležitým faktorem anatomická stavba kloubů. Krom toho záleží také na pružnosti vazů a aktivitě svalů určitého kloubu. Velký význam má i protažení a uvolnění. Při protahování záleží na mnoha dalších podnětech, které ovlivňují rozsah a průběh cvičení. Mluvíme především o teplotě prostředí, ve kterém se dané cvičení provádí. Jelikož sama teplota těla a hlavně svalů je velice důležitá, prochlazené svaly se těžce uvolňují.

#### **Rozdělení flexibility**

Statická flexibilita - pohyblivost, při které se snažíme vydržet v krajních polohách a do protahovací polohy přecházíme pomalu a opatrně.

Dynamická flexibilita - je charakteristická především tím, že protahování je docíleno švihovými pohyby do krajních poloh, je jednou z příprav, která se používá snad při každém sportovním odvětví. Cvičení zaměřené na dynamickou flexibilitu musíme několikrát opakovat, jelikož švih, ve kterém se protažení provádí, je časově velice krátké. Proto cvičení opakujeme minimálně patnáctkrát až třicetkrát za sebou a snažíme se zvyšovat rozsah pohybu

Aktivní flexibilita - při protahování antagonistického svalu používáme pouze vlastní úsilí bez cizí dopomoci.

Pasivní flexibilita - pasivní flexibilita přispívá k lepšímu rozsahu při protahování, jelikož nám k tomu dopomáhá vnější síla, jako příklad můžeme uvést dopomoc cvičence či trenéra.

Vlivem jednostranné aktivní činnosti můžeme flexibilitu spíše snižovat. Proto, by jsme se jí měli raději vyvarovat. Jednostranné zatížení v tréninku kompenzovat například různými uvolňovacími, posilovacími či protahovacími cvičeními. Pokud je přestávka mezi protahováním dostačující, neměl by být problém provádět další cvičení bez zmenšení rozsahu.

## **4 Výzkumná část**

### **4.1 Hypotézy práce**

#### Hypotéza č. 1

Předpokládám, že dívky tančící styl Disco dance budou mít o 20% lepší výsledky v úrovni flexibility.

#### Hypotéza č. 2

Domnívám se, že dívky základní školy navštěvující pouze hodiny TV budou mít o 25% horší výsledky v úrovni vytrvalostní síly než dívky tančící styl Disco dance.

#### Hypotéza č. 3

Předpokládám, že dívky tančící styl Disco dance budou mít o 15% lepší úroveň explozivní síly dolních končetin než dívky základní školy.

#### Hypotéza č. 4

Domnívám se, že dívky tančící styl Disco dance budou mít o 25% lepší průměrné výsledky v úrovni dynamické síly břišních svalů než dívky základní školy.

### **Popis zkoumaného souboru**

Testování jsem prováděla na dvou školách. V taneční škole, která je označována jako vrcholové taneční centrum Beethoven D.C. Chomutov a na Městském gymnáziu a základní škole v Jirkově. Žákyně prvního až čtvrtého ročníku základní školy jsem testovala v hodinách tělesné výchovy.

## **4.2 Metody a postup práce**

### **4.2.1 Metody práce**

- Testová baterie Unifittest

Tato metoda mi pomohla zjistit, jakou úroveň pohybových schopností mají žákyně, které jsem si vybrala pro své testování.

- Řízený rozhovor

Zde jsem se ptala dívek, kterým sportovním aktivitám se věnují ve svém volném čase, mohl by to být důležitý faktor ovlivňující mé testování.

### **4.2.2 Postup práce**

- a. Teoretická příprava řízeného rozhovoru a Unifittestů
- b. Samotné testování žáků v jednotlivých školách
- c. Zpracování výsledků a řízeného rozhovoru
- d. Závěr

## **4.3 Testování**

### **4.3.1 Popis a průběh testování**

- Řízený rozhovor

Při testování jsem musela zjistit, zda dívky dělají ještě nějaký sport, či jinou volnočasovou aktivitu, která by přispěla k jejich lepší výkonnosti, pohybovým schopnostem, či fyzické kondici.

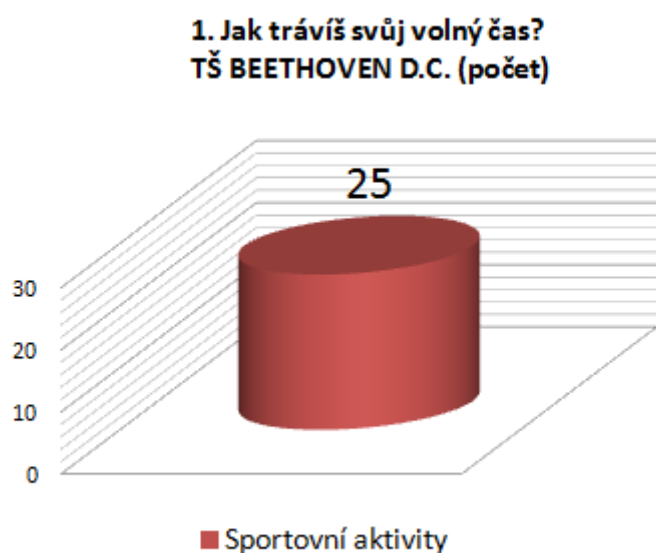
Vzhledem k věku nejmladší testované skupiny (dívky 6 let) jsem si jako metodu sběru dat zvolila řízený rozhovor. Nejprve jsem využila metody neřízeného rozhovoru a s dívkami obecně hovořila o tom, jak tráví svůj volný čas. V řízeném rozhovoru pak dívky odpovídaly na předem připravené otázky, které se týkaly jejich sportovních aktivit a četnosti těchto aktivit. Tento rozhovor mi pomohl získat ucelené informace především o testované skupině

dívek základní školy. Řízeného rozhovoru se zúčastnilo všech padesát dívek ze základní i taneční školy.

### **Připravené otázky:**

1. Otázka: Jak trávíš svůj volný čas?
2. Otázka: Jaké sportovní aktivitě se věnuješ a jak často?
3. Otázka: Které sporty máš nejraději? (2 sporty)
4. Otázka: Které sportovní aktivity vykonáváš společně s rodiči (popřípadě se sourozenci)?

### **Vyhodnocené grafy**



*Obrázek 1- Otázka č. 1 Tš Beethoven D.C. (Zdroj: vlastní)*

Na 1. otázku: Jak trávíš svůj volný čas?, odpovědělo 25 dívek tančící styl Disco dance, že volný čas tráví sportovními aktivitami.



Obrázek 2- Otázka č. 2 Zš Jirkov (Zdroj: vlastní)

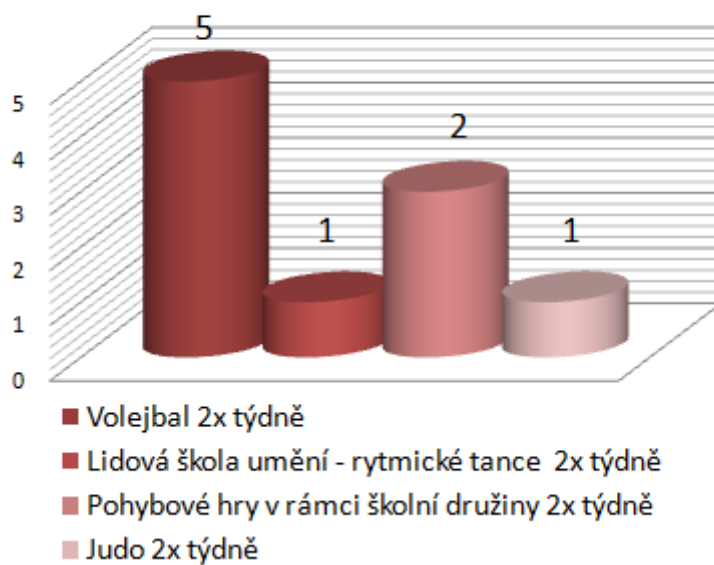
Na 1. Otázku: Jak trávíš svůj volný čas?, odpovědělo 25 dívek základní školy takto: 10 dívek ve svém volném čase sportuje, 6 dívek chodí na procházky s kamarádkou, 9 dívek se žádné sportovní aktivitě nevěnuje.



Obrázek 3- Otázka č. 2 Tš Beethoven D.C. (Zdroj: vlastní)

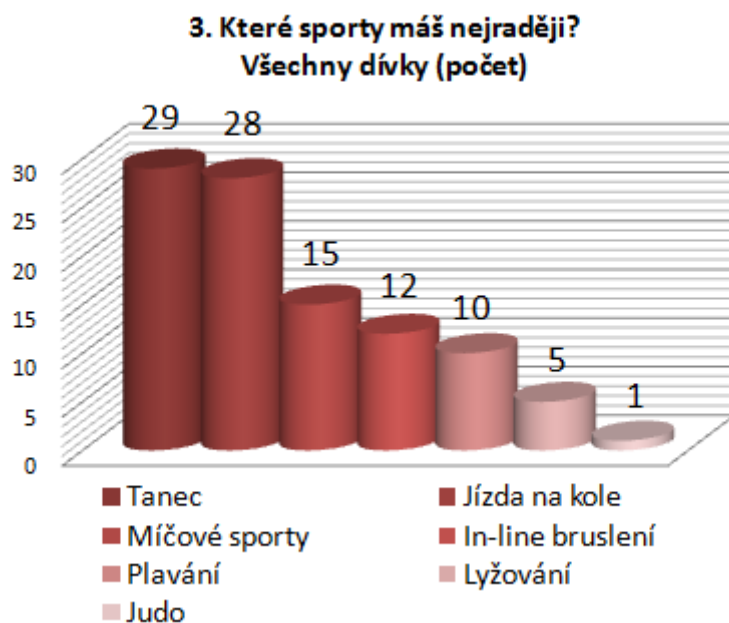
Na 2. otázku: Jaké sportovní aktivitě se věnuješ a jak často?, uvedlo 25 dívek tančící styl Disco dance, že dochází 2x až 3x týdně do taneční školy. Navíc 2 dívky 1x týdně navštěvují LŠU a 1 dívka dochází na hodinu gymnastiky.

**2. Jaké sportovní aktivitě se věnuješ a jak často?**  
**4. ZŠ Jirkov (počet)**



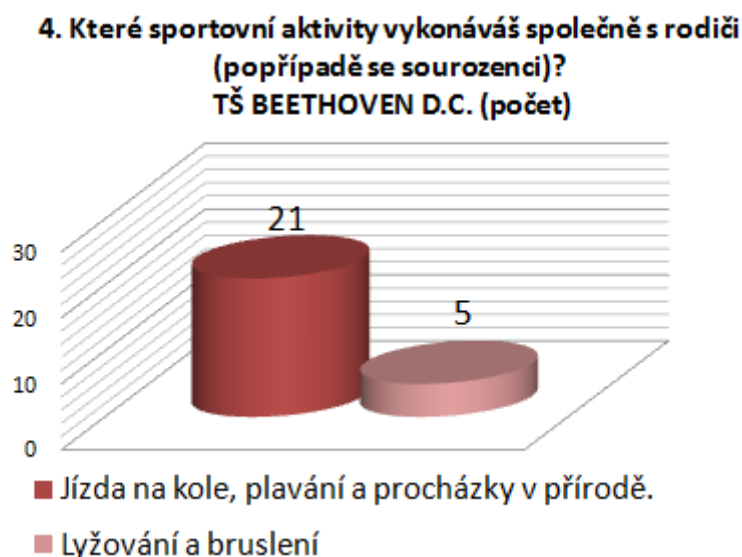
*Obrázek 4- Otázka č. 2 ZŠ Jirkov (Zdroj: vlastní)*

Na 2. otázku: Jaké sportovní aktivitě se věnuješ a jak často?, uvedlo 5 dívek základní školy, že 2x týdně docházejí na volejbal, 2 dívky do LŠU, kde navštěvují 2x týdně rytmičké tance, 2 dívky docházejí 2x týdně v rámci školní družiny na pohybové hry a 1 dívka 2x týdně navštěvuje judo.



Obrázek 5- Otázka č. 3 všechny dívky (Zdroj: vlastní)

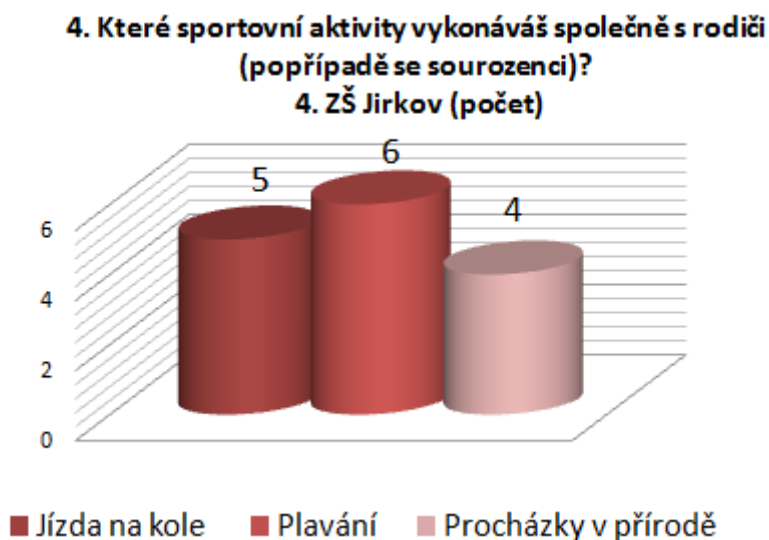
Na 3. otázku: Jaké sporty máš nejraději? (2 sporty), uvedlo 20 dívek tanec, 28 dívek jízda na kole, 15 dívek míčové sporty, 12 dívek in-line bruslení, 10 dívek plavání, 5 dívek lyžování a 1 dívka judo.



Obrázek 6- Otázka č. 4 Tš Beethoven D.C. (Zdroj: vlastní)

Na 4. otázku: Které sportovní aktivity vykonáváš společně s rodiči?, odpovědělo 21 dívek tančící styl Disco dance, že s rodiči jezdí na kole, plavou a chodí do přírody, 5 dívek s rodiči lyžuje a bruslí.





Obrázek 7- Otázka č. 4 ZŠ Jirkov (Zdroj: vlastní)

Na 4. otázku: Které sportovní aktivity vykonáváš společně s rodiči?, uvedlo 6 dívek základní školy plavání, 5 dívek jízdu na kole a 4 dívky procházky v přírodě.

### Vyhodnocení jednotlivých otázek

U první otázky 25 dívek tančících styl Disco dance odpovědělo, že svůj volný čas tráví u sportovních aktivit. Naproti tomu stejnou odpověď uvedlo jen deset dívek základní školy. Devět dívek se žádnému sportu nevěnuje a volný čas tráví u televize nebo u počítače. Šest dívek odpovědělo, že pokud mají volno, jsou venku s kamarádkou.

Na druhou otázku jsem dostala následující odpovědi. Dvacet-pět děvčat tančící styl Disco dance uvedlo jako svou sportovní aktivitu tanec, kterému se věnují podle věku (u starších tanečnic je větší frekvence tréninků) dvakrát až čtyřikrát týdně. Dále dvě dívky tančící styl Disco dance navštěvují jedenkrát týdně Lidovou školu umění a jedna dívka jedenkrát týdně gymnastiku. Na základní škole pět dívek dochází do volejbalového oddílu, a to dvakrát týdně. Jedna dívka do lidové školy umění, na kroužek rytmického tance, také dvakrát týdně. Dvě dívky dochází dvakrát týdně na kroužek pohybových her v rámci školní družiny a jedna dívka dvakrát týdně na judo.

Třetí otázkou jsem zamýšlela zjistit oblíbenost sportovních aktivit, děvčata měla vybrat vždy dva sporty, které mají nejraději. Dvacet-devět dívek zvolilo tanec, dvacet-osm dívek jízdu na kole, patnáct dívek míčové sporty (volejbal, vybíjená), dvanáct dívek in-line bruslení, deset dívek plavání, pět dívek lyžování a jedna dívka odpověděla judo.

Rodinné zázemí ovlivňuje zdravý vývoj každého dítěte. Rodina vštěpuje základní tělesné návyky a prohlubuje v dětech lásku ke sportu. Z dvaceti pěti dívek taneční školy jich dvacet-jedna odpovědělo, že pravidelně s rodiči tráví volné chvíle na kole, v bazénu a v přírodě. Pět děvčat s rodiči rekreačně lyžuje a bruslí. Děvčata navštěvující základní školu odpovídaly takto. Pět děvčat s rodiči jezdí na kole, šest občas navštíví bazén (aquapark) a čtyři dívky uvedly, že s rodiči vyrážejí na procházky do přírody.

#### • **Popis testové baterie Unifittest 6-60**

Testové baterie, či motorické testy u nás existovaly už počátkem sedmdesátých let, kdy se využívaly na vysokých školách i jiných školách, aby mohli být podle nich studenti rozděleni do různých forem tělesné výchovy. Tato standardizovaná diagnostika slouží pro určení úrovně základní motorické výkonnosti a fyzické kondice. Unifittest byl sestaven Měkotou a Kovářem pro určení pohybových motorických koordinačních schopností ve věku 6-60 let.

Na každou jednotlivou disciplínu měly dívky dva měřené pokusy.

Výčet mých vybraných testů:

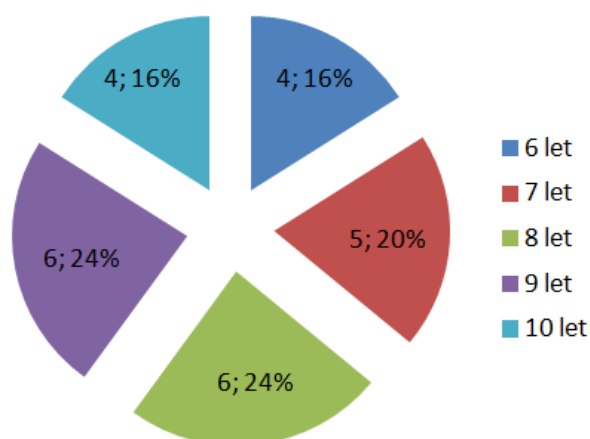
- T1 Leh sed opakovaně
- T2 Člunkový běh 4x 10m
- T3 Skok daleký
- T4 Předklon v sedu
- T5 Vytrvalostní člunkový běh

#### 4.4 Rozdělení testovaných osob dle věku

Testované dívky byly rozděleny do dvou skupin. První skupinu tvořily dívky základní školy a testování probíhalo v hodinách tělesné výchovy. Druhou skupinkou byly dívky tančící styl Disco dance z tanečního centra Beethoven D.C., zde testování probíhalo v době tréninků. Otestovala jsem celkem 50 dívek ve věkové kategorii 6 až 10let.

##### Rozdělení testovaných osob dle věku

4. ZŠ Jirkov

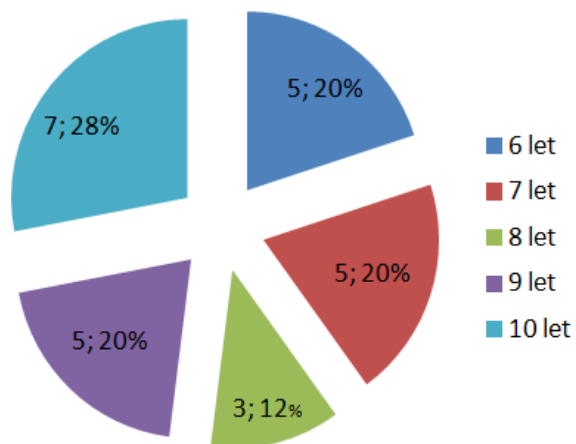


Graf č. 1 Rozdělení testovaných osob podle věku (Zdroj: vlastní)

Na základní škole se mého testování zúčastnilo nejvíce osmiletých a devítiletých dívek a to 24%. Nejméně byla zastoupena věková kategorie šestiletých a desítiletých dívek, kterých bylo pouze 16%.

### Rozdělení testovaných osob dle věku

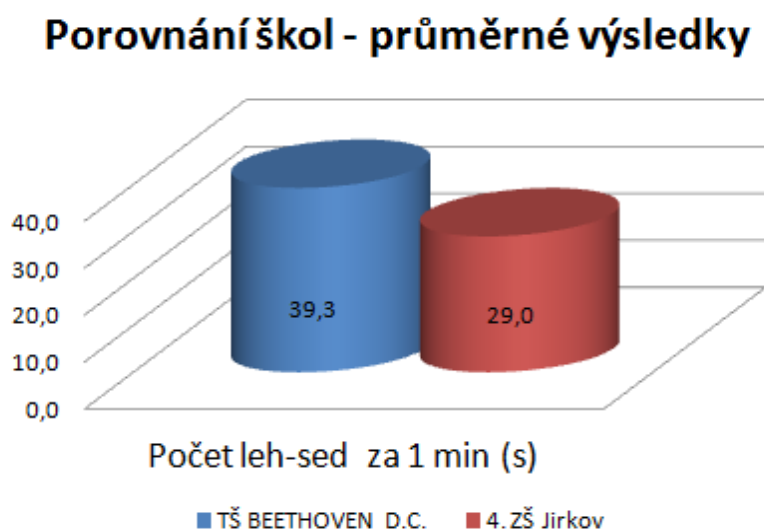
TŠ BEETHOVEN D.C.



Graf č. 2 Rozdělení testovaných osob podle věku (Zdroj: vlastní)

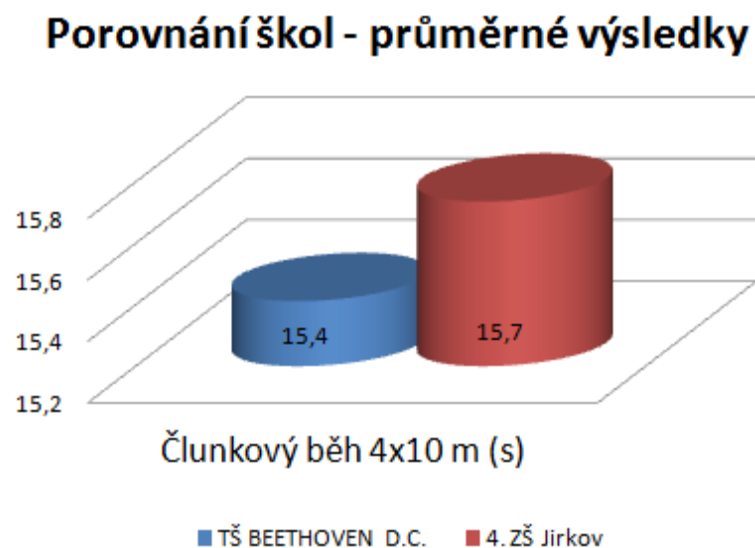
V taneční škole se testování zúčastnilo nejvíce desetiletých tanečnic (28%) a naopak nejméně byla zastoupena věková kategorie osmiletých tanečnic (12%).

#### 4.5 Porovnání jednotlivých disciplín dle škol



Graf č. 3 Srovnání dle škol sed-leh (Zdroj: vlastní)

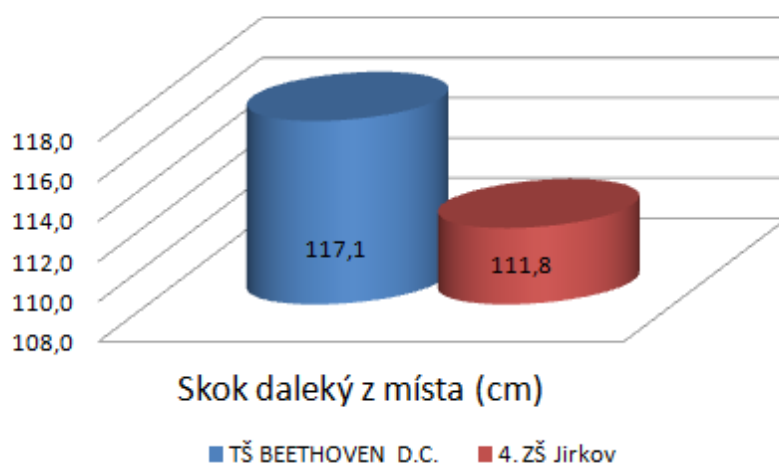
V disciplíně sed leh dosáhly dívky taneční školy o 26% lepšího výsledku, tj. v průměru o 10,3 sedů a lehů více než dívky základní školy.



Graf č. 4 Srovnání dle škol- člunkový běh 4x 10m (Zdroj: vlastní)

V celkovém součtu všech průměrných hodnot získaly dívky tanečící styl Disco dance v disciplíně člunkový běh 4x 10m o 0,3 s rychlejšího času než dívky základní školy.

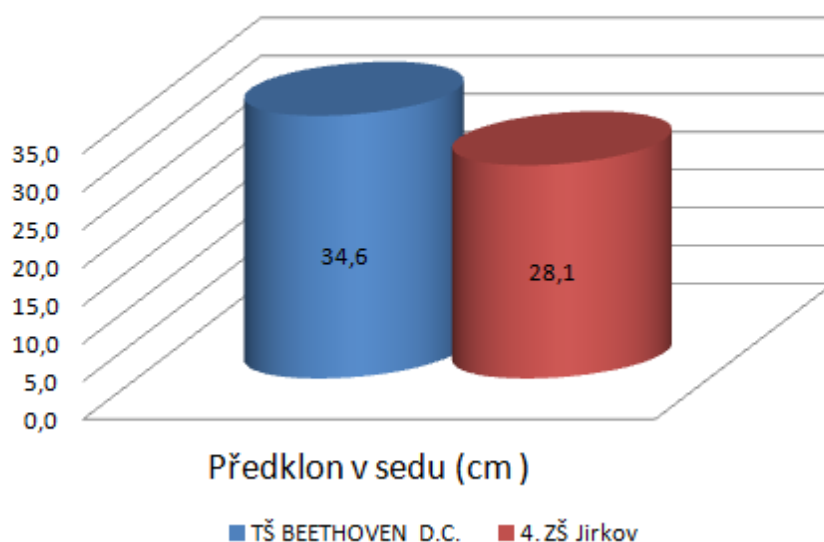
### Porovnání škol - průměrné výsledky



Graf č. 5 Srovnání škol - Skok daleký z místa (Zdroj: vlastní)

Ve skoku z místa lepší průměrné hodnoty dosáhly dívky tančící styl Disco dance. Překonaly dívky základní školy v průměru o 5,3cm.

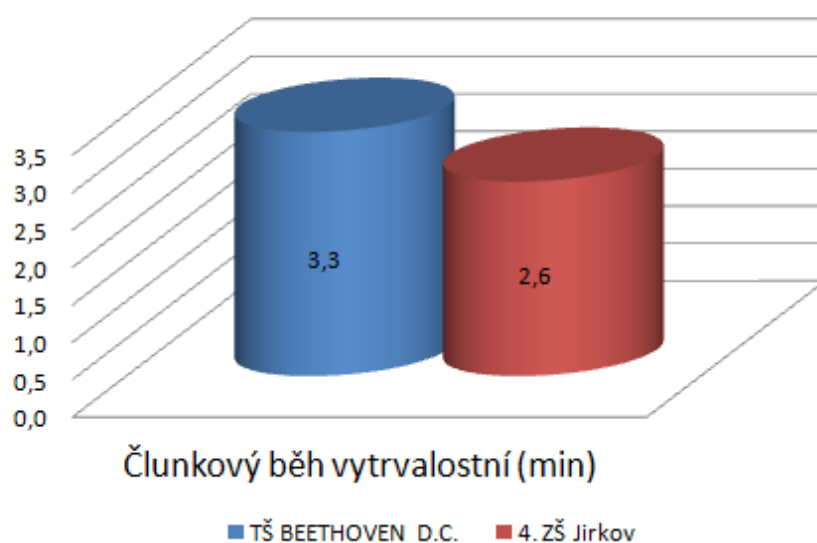
### Porovnání škol - průměrné výsledky



Graf č. 6 Srovnání dle škol- Hluboký předklon v sedu (Zdroj: vlastní)

Výsledky disciplíny hluboký předklon v sedu ukazují, že tanečnice převyšují svými výsledky o 6,5 cm dívky základní školy.

## Porovnání škol - průměrné výsledky

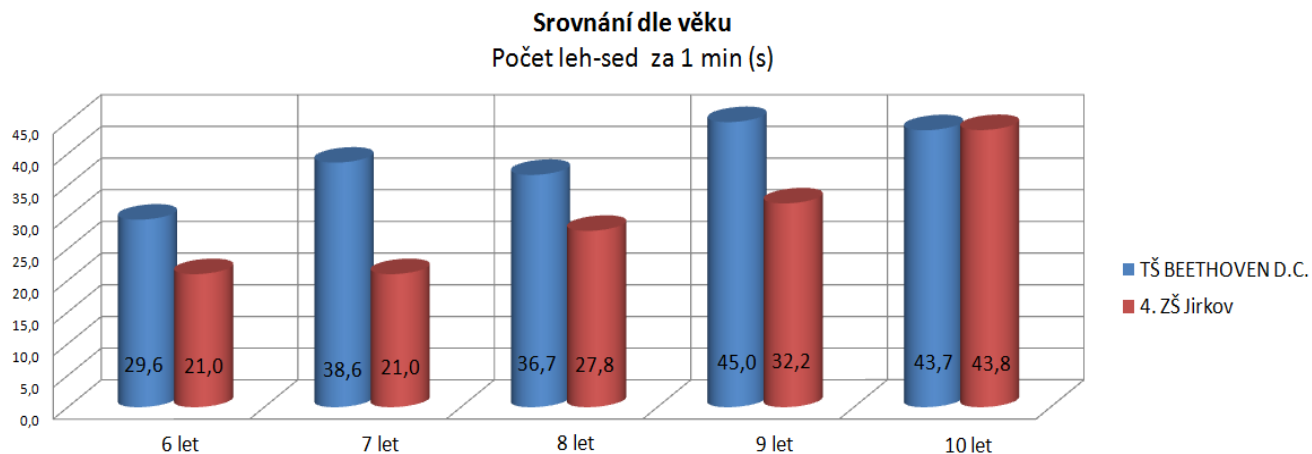


Graf č. 7 Srovnání dle škol -Člunkový běh vytrvalostní (Zdroj: vlastní)

V disciplíně člunkový běh vytrvalostní zaostaly dívky základní školy v celkovém součtu všech měřených hodnot za dívkami tančící styl Disco dance o 0,7 min.

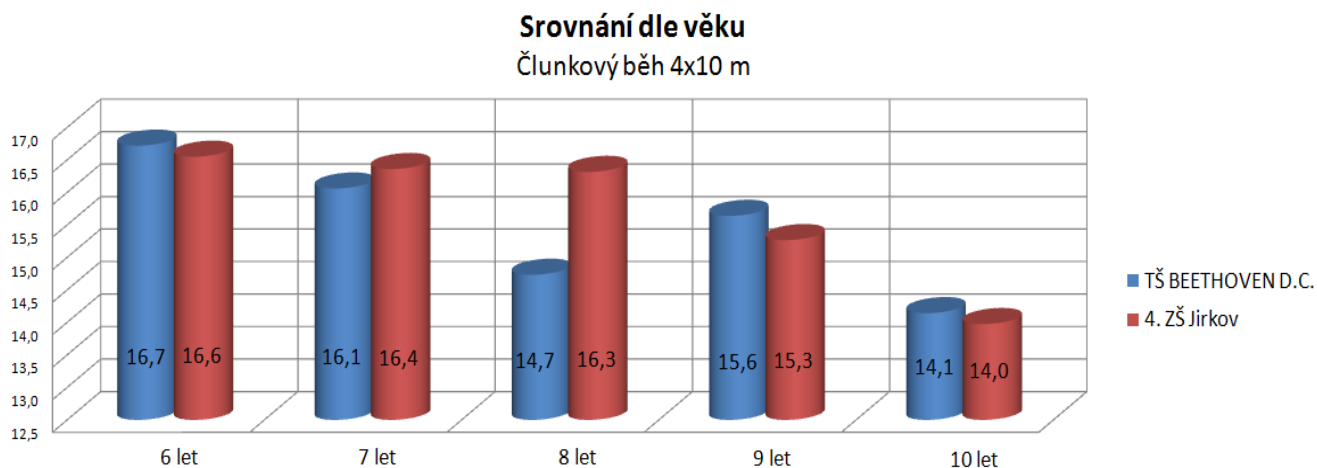
## 4.6 Porovnání jednotlivých disciplín dle věku

Tato část grafů slouží k porovnávání pohybových schopností podle věkové kategorie



Graf č. 8 Srovnání dle věku leh-sed (Zdroj: vlastní)

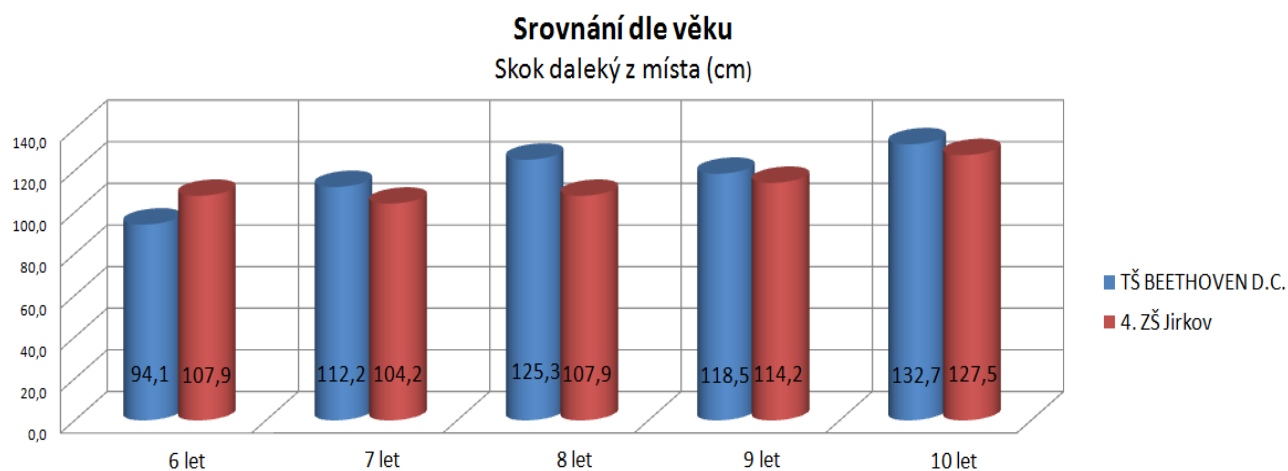
V disciplíně sed leh, byly neúspěšnější dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 9 let. Nejslabší hodnoty jsme napočítali u šestiletých dívek základní školy, které zaostávaly o 29% za dívkami tančící styl Disco dance.



Graf č. 9 Srovnání dle věku člunkový běh 4x 10m (Zdroj: vlastní)

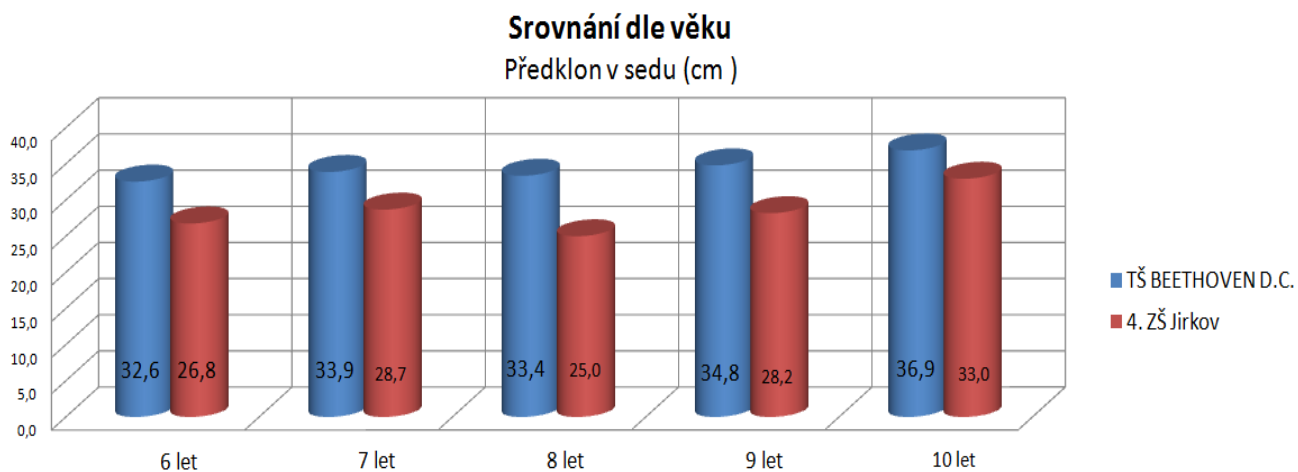
V disciplíně člunkový běh 4x 10m dosáhly překvapivě nejlepších průměrných výsledků desetileté dívky základní školy a nejhorší výsledek získaly šestileté dívky tančící styl Disco dance.





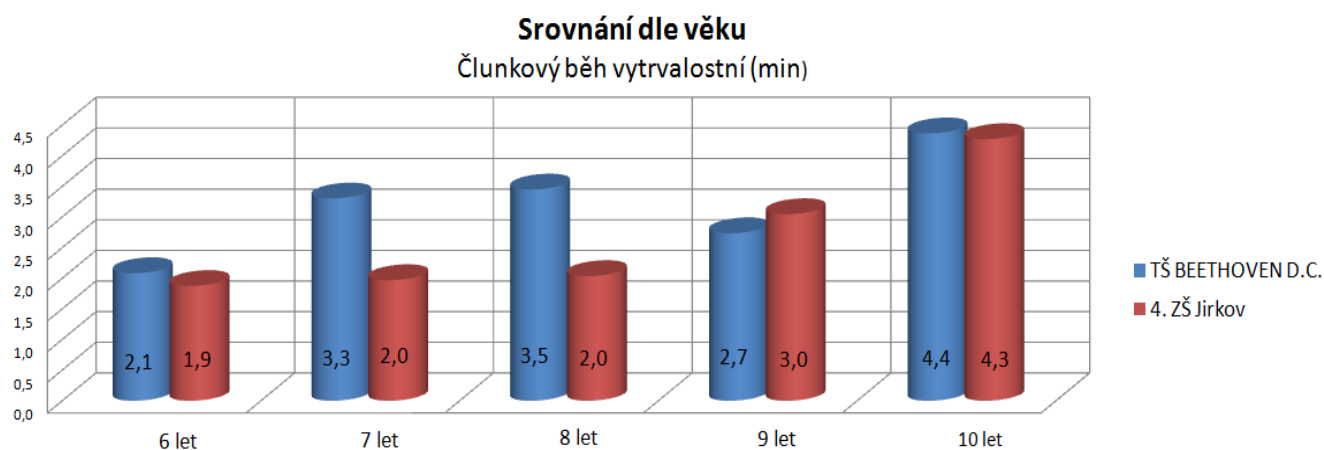
Graf č. 10 Srovnání dle věku skok daleký z místa (Zdroj: vlastní)

Dle naměřených hodnot, které graf ukazuje lze tvrdit, že odrazová síla dívek tančící styl Disco dance s přibývajícím věkem pomalu stoupá. Dívky základní školy ve věkové kategorii 6 a 8 let dosáhly stejného průměrného výsledku.



Graf č. 11 Srovnání dle věku- Hluboký předklon v sedu (Zdroj: vlastní)

Tento graf nám ukazuje, že v disciplíně hluboký předklon v sedu dosáhly dívky tančící styl Disco dance ve všech věkových kategoriích lepších průměrných výsledků.



*Graf č. 12 Srovnání dle věku - Člunkový běh vytrvalostní (Zdroj: vlastní)*

V disciplíně člunkový běh vytrvalostní získaly lepší průměrné výsledky dívky tančící styl Disco dance. Jen ve věkové kategorii 9 let dopadly lépe dívky základní školy a to o 11,4%.

## Srovnání celkové úrovně pohybových schopností dívek ve věku 6 až 10 let

**Tabulka 1-Výsledky jednotlivých disciplín – TŠ BEETHOVEN D. C**

<b>TŠ BEETHOVEN D.C.</b>	<b>Člunkový běh 4x10 m (s)</b>	<b>Skok daleký z místa (cm)</b>	<b>Počet leh- sed za 1 min (s)</b>	<b>Člunkový běh vytrvalostní (min)</b>	<b>Předklon v sedu (cm )</b>
průměr	0 : 15,41	117,15	39,28	3,26	34,58
maximum	0 : 18,10	144,25	55	5,28	40,12
minimum	0 : 13,10	89,25	17	1,45	26,56
medián	0 : 15,40	117,51	39,00	3,09	34,53
modus	0 : 15,20	117,28	38,00	2,36	38,21
směrodatná odchylka	0 : 2,24	5,02	4,80	1,77	3,26
variační rozpětí	0 : 5,00	55,00	38,00	3,83	13,56

**Tabulka 2- Výsledky jednotlivých disciplín- ZŠ JIRKOV**

<b>ZŠ. JIRKOV</b>	<b>Člunkový běh 4x10 m (s)</b>	<b>Skok daleký z místa (cm)</b>	<b>Počet leh- sed za 1 min (s)</b>	<b>Člunkový běh vytrvalostní (min)</b>	<b>Předklon v sedu (cm )</b>
průměr	0 : 15,74	111,81	28,96	2,60	28,06
maximum	0 : 18,70	135,26	47	5,06	36,34
minimum	0 : 13,20	90,05	12	1,29	16,73
medián	0 : 15,90	112,33	28,00	2,37	27,73
modus	0 : 16,20	112,23	24,00	2,53	30,86
směrodatná odchylka	0 : 1,79	4,80	5,92	1,93	3,71
variační rozpětí	0 : 5,50	45,21	35,00	3,77	19,61

Když se podíváme na průměrné výsledky jednotlivých disciplín u všech věkových kategorií, dosáhly dívky tančící styl Disco dance vždy lepšího aritmetického průměru. Nejmenší naměřené odchylky (0,33s) dosáhly v disciplíně člunkový běh 4x 10 m.

Dívky základní školy získaly nejlepší maximální naměřený výsledek jen v disciplíně člunkový běh 4x 10m, tato hodnota činila 18,70 s. Z ostatních testovaných disciplín získaly maximální naměřené hodnoty dívky tančící styl Disco dance.

Nejnižší minimální hodnoty dosáhly dívky základní školy, a to v disciplíně sed-leh.

Naměřený výsledek činil 12 sedů lehů za minutu.

Další zkoumanou statistickou hodnotou byl medián. Při porovnávání prostředních výsledků naměřených hodnot mezi testovanými dívkami můžeme konstatovat, že medián u dívek tančící styl Disco dance se blížil svou hodnotou k aritmetickému průměru. (člunkový běh 4x 10m – *průměr*: 00:15,41s a *medián* 00:15,40s , hluboký předklon v sedu – *průměr*: 34,58 cm a *medián* 34,53 cm).

Poslední zkoumanou statistickou hodnou byl modus. Dívky tančící styl Disco dance získaly ve třech disciplínách lepší nejčastěji se opakující výsledek (modus) než byl aritmetický - průměr. (člunkový běh 4x 10m - *průměr*: 00:15,41s a *modus*: 00:15,20s , leh sed – *průměr*: 39,28 a *modus*: 38,00 cm, člunkový běh vytrvalostní - *průměr*: 3,26s a *modus*: 2,36s ). I dívkám základní školy se podařilo ve dvou disciplínách získat lepší modus než aritmetický průměr. (A to v disciplíně sed leh - *průměr*: 28,96 *modus*: 24, běh člunkový vytrvalostní - *průměr*: 2,60 min *modus*: 2,53 min).

## **5 Diskuze**

**H1** „Předpokládám, že dívky tančící styl Disco dance budou mít 20% lepší výsledky v úrovni flexibility.

**Tato hypotéza se částečně potvrdila.**

Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 6 let dosáhly o 17,8 % lepších průměrných výsledků, než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 7 let získaly o 15,4% lepších průměrných výsledků než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 8 let dosáhly o 25% lepších průměrných výsledků než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 9 let získaly o 19% lepších průměrných výsledků, než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 10 let dosáhly o 10,6% lepších průměrných výsledků než dívky základní školy stejné věkové kategorie. I přesto, že dívky tančící styl Disco dance ve všech věkových skupinách dosáhly lepších průměrných výsledků, pouze dívky osmileté překročily hranici 20%. Nenašla jsem žádný důvod, proč by měly být výsledky u osmiletých dívek tančící styl Disco dance jiné oproti dívkám ve věku devíti a deseti let.

**H2** „Domnívám se, že dívky základní školy navštěvující pouze hodiny tělesné výchovy budou mít o 25% horší výsledky v úrovni vytrvalostní síly, než dívky tančící styl Disco dance“.

**Tato hypotéza se potvrdila jen částečně.**

Dívky základní školy ve věkové kategorii 6 let dosáhly o 10% horších průměrných výsledků než dívky tančící styl Disco dance stejné věkové kategorie. Dívky základní školy ve věkové kategorii 7 let získaly o 40% horších průměrných výsledků než dívky tančící styl Disco dance stejné věkové kategorie. Dívky základní školy ve věkové kategorii 8 let dosáhly o 41% horších průměrných výsledků, než dívky tančící styl Disco dance stejné věkové kategorie.

Dívky základní školy ve věkové kategorii 9 let získaly o 11,4% lepších průměrných výsledků, než dívky tančící styl Disco dance stejné věkové kategorie. Dívky základní školy ve věkové kategorii 10 let dosáhly o 2,2% horších průměrných výsledků, než dívky tančící styl Disco dance stejné věkové kategorie. Dívky základní školy získaly o 25% horších průměrných výsledků pouze ve dvou testovaných věkových skupinách (7 a 8 let). Ale ve věkové kategorii 9 let získaly dívky základní školy lepších průměrných výsledků než dívky tančící styl Disco dance. Přestože se dívky základní školy věnují sportovním aktivitám, které se nevyznačují výrazným nárokem na rozvoj vytrvalostní síly, mohou pravidelným trénováním zlepšit vytrvalostní kondici.

**H3** „ Předpokládám, že dívky tančící styl Disco dance budou mít o 15% lepší úroveň explozivní síly dolních končetin, než dívky základní školy.“

**Tato hypotéza se nepotvrdila.**

Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 6 let dosáhly o 14,6% horších průměrných výsledků než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 7 let získaly o 7,1% lepších průměrných výsledků, než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 8 let dosáhly o 13,8% lepších průměrných výsledků, než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 9 let získaly o 3,7% lepších průměrných výsledků, než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 10 let dosáhly o 3,9% lepších průměrných výsledků, než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Lepší úroveň explozivní síly dolních končetin u dívek tančící styl Disco dance se nepotvrdila. Použité statistické metody neukazují na žádný zvláštní faktor, který by ovlivnil explozivní sílu dolních končetin u šestiletých dívek základní školy, které dosáhly nejlepších průměrných výsledků.

**H4** „Domnívám se, že dívky tančící styl Disco dance budou mít o 25% lepší průměrné výsledky v úrovni dynamické síly břišních svalů, než dívky základní školy.“

**Tuto hypotézu lze potvrdit jen částečně.**

Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 6 let dosáhly o 29% lepších průměrných výsledků než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 7 let získaly o 45,6% lepších průměrných výsledků, než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 8 let dosáhly o 24% lepších průměrných výsledků než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 9 let získaly o 28,5% lepších průměrných výsledků, než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dívky tančící styl Disco dance ve věkové kategorii 10let dosáhly o 0,1% horších průměrných výsledků, než dívky základní školy stejné věkové kategorie. Dle získaných výsledků mohu tuto hypotézu potvrdit pouze částečně. Dívky tančící styl Disco dance dosáhly lepších průměrných výsledků jen u tří z pěti testovaných věkových kategorií. Nejlépe si vedly dívky ve věkové kategorii 7 let a nejhoršího výsledků dosáhly dívky desetileté. Vyrovnané výsledky desetiletých dívek základní školy mohly být ovlivněny sportovní aktivitou, která se podílí na úrovni dynamické síly břišních svalů, díky které se dívky základní školy přiblíží výsledkům dívek tančících styl Disco dance.

Jednoznačně jsem neprokázala, že dívky tančící styl Disco dance mají lepší dynamické a vytrvalostní schopnosti. Výsledky řízeného rozhovoru ukázaly možnou příčinu. Testovaná skupina dívek základní školy ve věkové kategorii 10 let, věnující se pravidelné sportovní aktivitě, zapříčinila i vyšší úroveň silových a vytrvalostních schopností. Základní škola vytváří dobré podmínky pro sportovní aktivity. Už od počátku mého testování bylo zřejmé, že dívky základní školy mají ke sportu vřelý vztah, proto se mé hypotézy nepotvrdily nebo potvrdily jen částečně.

## 6 Závěr

Má bakalářská práce stála na jednom hlavním cíli, a to bylo zjistit úroveň pohybových schopností u dětí mladšího školního věku, které se věnují tanečnímu stylu Disco dance. Kontrolní skupinou nám byly dívky základní školy, které navštěvovaly pouze hodiny tělesné výchovy.

Vytyčené cíle a úkoly v mé bakalářské práci jsem splnila. V průběhu dvou měsíců, pomocí Unifittestů, jsem zjišťovala a porovnávala výsledky dosažené testovanými skupinami. Stanovené hypotézy vycházely z mé dlouhodobé praxe taneční i trenérské.

Hypotéza č. 1, kde jsem zjišťovala, zda děti tančící styl Disco dance budou mít o 20% lepší flexibilitu, se potvrdila pouze u osmiletých dívek. Domnívám se, že důvod překročení hranice 20% byl způsoben slabší kontrolní testovanou skupinou osmiletých dívek základní školy.

Předpoklad hypotézy č. 2, že dívky základní školy budou mít o 25% horší výsledky v úrovni vytrvalostí síly, se potvrdil jen u sedmiletých a osmiletých dívek. Naopak devítileté dívky základní školy dominovaly o 11% nad dívkami tančícími styl Disco dance. Možným vysvětlením je vytrvalostní kondice, kterou dívky základní školy rozvíjí ve svých sportovních aktivitách.

U hypotézy č. 3 se mi nepodařilo prokázat, že dívky tančící styl Disco dance budou mít o 15% lepší úroveň explozivní síly dolních končetin. Při bližším zkoumání jsem zjistila, že tréninky dívek tančících styl Disco dance v tomto věkovém rozmezí se pouze minimálně zaměřují na rozvoj explozivní síly dolních končetin, což ovlivňuje výsledek této hypotézy.

V poslední hypotéze jsem uváděla, že dívky tančící styl Disco dance budou mít o 25% lepší průměrné výsledky v úrovni dynamické síly břišních svalů. Hypotéza se potvrdila jen částečně. Jelikož desetileté dívky základní školy dosáhly o 0,1% lepších výsledků. Tento výsledek byl ovlivněn sportovními aktivitami desetiletých dívek základní školy.

Výsledky v mé bakalářské práci ukázaly, že dnešní moderní svět, ve kterém vládne především technika a jiné moderní vymoženosti, nemá zatím vliv na vývoj pohybových schopností u dětí mladšího školního věku. Děti je třeba dostatečně motivovat a nenásilnou formou vtáhnout do různých sportovních činností. Myslím si, že v mé testované věkové skupině (6-10 let) zůstává tento úkol především na rodině.



## **7 Seznam použité literatury**

1. BARTOŠOVÁ. *Základní informace pro taneční pedagogy, trenéry, choreografy a vedoucí amatérských tanečních skupin*. Praha, 2006.
2. BLENFORD, Natalie a Roman CUBEREK. *Tanec: cesta ke štíhlé postavě : fitness a zábava v rytmu 5 tanečních stylů*. Vyd. 1. Praha: Euromedia Group - Ikar, 2008, 163 s. ISBN 978-802-4910-529.
3. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045
4. AL], Josef Dovalil ... [et] a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2005, 81 s. ISBN 978-807-0339-282.
5. HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2005, 81 s. ISBN 80-246-0425-6.
6. HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 183 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-X.
7. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Fyziologie tělesné zátěže*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 203 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-718-4875-1.
8. JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakl., 1979, 154 p. : ill.
9. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 109 s. ISBN 80-247-1636-4

10. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony: standardní tance, latinskoamerické tance*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 163 s. ISBN 978-802-4417-288.
  11. ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec: standardní tance, latinskoamerické tance*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 115 s. ISBN 80-247-0632-6.
  12. OUTRATOVÁ, A. Stavba choreografií Disco dance. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2009. 66s. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Marie Vurmová.
  13. PANUŠKA, Přemysl a Roman CUBEREK. *Rozvoj vytrvalostních schopností: cesta ke štíhlé postavě : fitness a zábava v rytmu 5 tanečních stylů*. 1. vyd. Překlad Markéta Schubertová. Praha: Mladá fronta, 2014, 117 s. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-802-0433-916.
  14. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy: kompletní průvodce tréninkem*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-718-4659-7.
  15. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu: kompletní průvodce tréninkem*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4616-025.
  16. ZÍTKO, Miroslav, Jan CHRUDIMSKÝ a Běla HÁTLOVÁ. *Akrobacie: kompletní průvodce tréninkem*. 2., rozš. vyd. Ilustrace Miroslav Libra. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006, 52 s. Pohyb je život. ISBN 80-865-8617-0.
- 
1. Disco dance image. *Taneční studio Jablonec nad Nisou* [online]. 2015 [cit. 2015-02-28]. Dostupné z: <http://www.image-tanecnistudio.cz/page/disco-dance/17>

2. *Czech dance organisation: CDO* [online]. 2004 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://www.czechdance.org/>
3. *Prezidium Czech dance Organisation a subkomise Disco dance, Hip hop ligy. Soutěžní a technická pravidla ligy Disco dance a Hip hop* [online]. [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://www.czechdance.org/pravidla.html>
4. *Easy dance: Disco dance* [online]. 2000, 2015 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://www.easydance2000.cz/tanecni-styly/36-tanecni-styly/116-disco-dance>
5. *Dokumenty Českomoravské taneční organizace (ČMTO): Regionální sekce Plzeň* [online]. 2001 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://web.quick.cz/cmto.plzen/dokumenty.htm>
6. *Taneční škola Takt Liberec* [online]. 2015 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://www.takt-lbc.com>

## **8 Přílohy**

### **8.1 Seznam obrázků**

*Obrázek 1- Otázka č. 1 TŠ Beethoven D.C. (Zdroj: vlastní)*

*Obrázek 2- Otázka č. 1 ZŠ Jirkov (Zdroj: vlastní)*

*Obrázek 3- Otázka č. 2 TŠ Beethoven D.C. (Zdroj: vlastní)*

*Obrázek 4- Otázka č. 2 ZŠ Jirkov (Zdroj: vlastní)*

*Obrázek 5- Otázka č. 3 pro všechny dívky (Zdroj: vlastní)*

*Obrázek 6- Otázka č. 4 TŠ Beethoven D.C. (Zdroj: vlastní)*

*Obrázek 7- Otázka č. 4 ZŠ Jirkov (Zdroj: vlastní)*

*Obrázek 8- Leh sed opakovaně (Kovář, Měkota, 1993)*

*Obrázek 9 - Člunkový běh 4x 10m (Kovář, Měkota 1993)*

*Obrázek 10- Skok daleký z místa odrazem snožmo (Kovář, Měkota 1993)*

*Obrázek 11- Hluboký předkol v sedu (Kovář, Měkota 1993)*

*Obrázek 12- Vytrvalostní člunkový běh 20 m (Kovář, Měkota 1993)*

### **8.2 Seznam grafů**

*Graf č. 1 Rozdělení testovaných osob podle věku (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 2 Rozdělení testovaných osob podle věku (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 3 Srovnání dle škol sed-leh (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 4 Srovnání dle škol- člunkový běh 4x 10m (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 5 Srovnání škol -Skok daleký z místa (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 6 Srovnání dle škol- Hluboký předklon v sedu (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 7 Srovnání dle škol -Člunkový běh vytrvalostní (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 8 Srovnání dle věku leh-sed (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 9 Srovnání dle věku člunkový běh 4x 10m (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 10 Srovnání dle věku skok daleký z místa (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 11 Srovnání dle věku- Hluboký předklon v sedu (Zdroj: vlastní)*

*Graf č. 12 Srovnání dle věku - Člunkový běh vytrvalostní (Zdroj: vlastní)*

### **8.3 Seznam tabulek a testů**

#### **8.3.1 Výsledky jednotlivých tanečníků v Unifittestech**

Taneční škola	Člunkový běh 4x 10m (s)	Skok daleký z místa (cm)	Počet leh-sed za 1 min (s)	Člunkový běh vytrvalostní (min:s)	Předklon v sedu (cm )
Tanečník 1	00:15,8	98,11	26	2:36	31,51
Tanečník 2	00:16,2	89,25	39	1:58	32,75
Tanečník 3	00:18,1	92,34	17	1:45	26,56
Tanečník 4	00:14,1	120,13	55	4:19	31,28
Tanečník 5	00:17,2	117,28	29	3:07	34,24
Tanečník 6	00:15,9	134,53	32	3:28	30,09
Tanečník 7	00:16,7	106,29	39	2:59	33,46
Tanečník 8	00:15,4	114,76	38	3:42	35,83
Tanečník 9	00:17,1	116,33	40	3:01	36,65
Tanečník 10	00:16,5	90,42	33	2:46	38,11

Tanečník 11	00:17,0	100,51	33	2:57	33,85
Tanečník 12	00:16,9	102,37	32	3:25	34,62
Tanečník 13	00:14,8	130,45	43	4:21	34,53
Tanečník 14	00:14,4	120,18	35	3:59	38,21
Tanečník 15	00:15,1	119,32	37	2:52	35,76
Tanečník 16	00:13,1	139,71	45	5:28	38,34
Tanečník 17	00:15,2	132,09	44	3:09	38,79
Tanečník 18	00:13,8	144,25	43	5:19	40,12
Tanečník 19	00:15,1	124,77	47	3:24	34,55
Tanečník 20	00:15,5	115,93	52	2:55	33,25
Tanečník 21	00:15,4	116,27	49	2:36	33,82
Tanečník 22	00:13,4	140,55	54	5:05	33,51
Tanečník 23	00:14,3	121,63	42	4:16	34,59
Tanečník 24	00:13,1	117,51	40	4:59	37,21
Tanečník 25	00:15,2	123,76	38	2:48	32,78

*Zdroj: vlastní*

### 8.3.2 Výsledky jednotlivých žáků v Unifittestech

Základní škola	Člunkový běh 4x 10m (s)	Skok daleký z místa (cm)	Počet leh-sed za 1 min (s)	Člunkový běh vytrvalostní (min:s)	Předklon v sedu (cm)
Žák 1	00:17,5	112,23	12	1:33	22,57
Žák 2	00:15,4	102,54	20	2:32	31,18
Žák 3	00:16,2	99,17	20	1:59	27,73
Žák 4	00:16,0	90,05	19	2:14	36,34
Žák 5	00:14,5	121,49	24	2:39	30,86
Žák 6	00:13,5	135,26	30	2:49	24,75
Žák 7	00:17,6	100,38	15	1:48	28,29
Žák 8	00:15,9	105,65	22	2:53	28,63
Žák 9	00:13,5	124,25	28	2:38	29,65
Žák 10	00:16,2	113,71	32	2:26	28,14
Žák 11	00:18,7	107,33	25	1:31	16,73
Žák 12	00:15,7	124,59	30	2:57	30,91
Žák 13	00:16,1	114,24	23	2:09	22,38
Žák 14	00:17,4	101,62	31	2:29	27,66
Žák 15	00:16,6	103,15	28	2:53	25,31
Žák 16	00:13,8	119,47	37	5:06	28,93
Žák 17	00:14,3	134,66	45	4:22	34,27

Žák 18	00:13,2	127,81	42	4:18	35,11
Žák 19	00:14,1	115,75	41	4:54	30,72
Žák 20	00:15,5	112,33	36	3:38	27,15
Žák 21	00:16,2	100,57	33	2:28	26,38
Žák 22	00:14,3	131,85	47	4:15	31,71
Žák 23	00:17,6	97,63	24	1:29	23,65
Žák 24	00:17,1	98,24	26	1:78	25,18
Žák 25	00:16,5	101,18	34	2:37	27,22

*Zdroj: vlastní*



## 8.4 Popis Unifittestů

### 8.4.1 Leh – sed opakovaně (T1)

#### Charakteristika

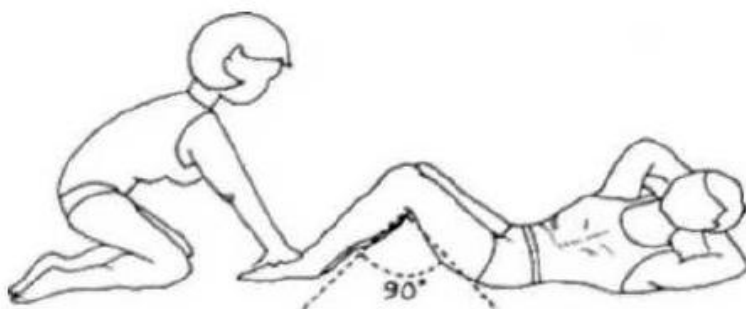
Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

#### Zařízení

Plstěný pás, koberec nebo tuhá gymnastická žíněnka, stopky.

#### Provedení

Testovaná osoba zaujme základní polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20 - 30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí testovaná osoba co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za dobu 60 s.



Obrázek 8- Leh – sed opakovaně (Kovář, Měkota, 1993)

#### Hodnocení a záznam

Hodnotí a zaznamenává se počet úplných a správně provedených cyklů (cviků) za dobu 1 minuty (jeden cyklus -přechod z lehu do sedu a zpět do lehu). Pokud testovaná osoba

nevydrží cvičit celou jednu minutu, zaznamená se počet cviků za dobu, po kterou cvičit vydržela (přerušování cvičení je přípustné).

### **Pokyny a pravidla**

Test se provádí jen jednou. Po výkladu a ukázce si TO vyzkouší správné provedení (v pomalém tempu provede dva kompletní cviky). Po celou dobu cvičení je třeba dodržet úhel pokrčení v kolenou 90 stupňů, paty na podložce, ruce v týl, prsty sepnuté, v základní poloze hlava, prsty a lokty na podložce, v sedu dotek kolen lokty (kontroluje pomocník).

Není dovoleno odrážení pomocí loktů, hrudní části páteře a zad od podložky. Pohyb je třeba provádět plynule a bez přestávek po celou dobu jedné minuty, pauza (jedna i více) v důsledku únavy je však možná.

Skupinovým testováním ve dvojicích lze současně testovat několik osob, počet správně provedených cviků počítá necvičící. Testujícímu se doporučuje hlásit průběžně čas po 15 sekundách.

#### 8.4.2 Člunkový běh 4 x 10 m (T2)

##### Charakteristika

Test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, z části také obratnostních dispozic.

##### Zařízení

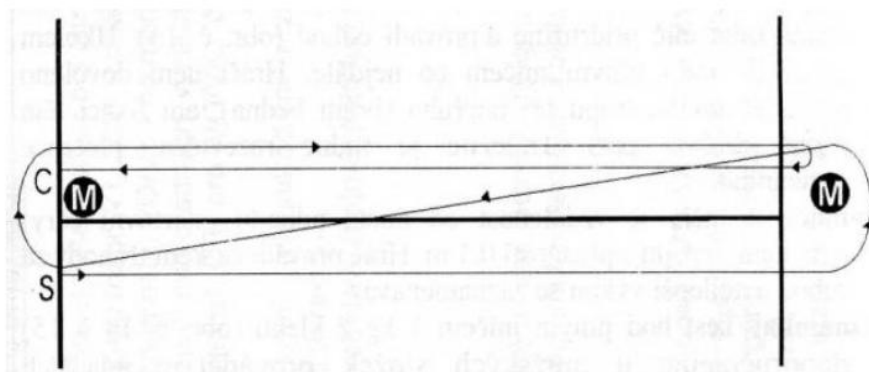
Rovný terén, dvě mety vysoké nejvýše 20cm umístěné ve vzdálenosti 10m od sebe – jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 1m. Pásmo, stopky, pomůcky k vyznačení startovní čáry.

Schematické znázornění prostoru provádění testu:

##### Provedení

Testovaná osoba zaujme postavení těsně před startovní čarou. Po povelu „Připrav se – pozor – vpřed“ vyběhne k metě vzdálené 10m. Tuto metu oběhne a vrací se

k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se testovaná osoba povinně opět dotkne.



Obrázek 9 - Člunkový běh 4x 10m (Kovář, Měkota 1993)

### **Hodnocení a záznam**

Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů v sekundách (s) a zaznamenává se čas lepšího ze dvou pokusů. Stopky se zastavují, jakmile se TO dotkne rukou mety v cíli. Přesnost záznamu 0,1 s.

### **Pokyny a pravidla**

Každá testovaná osoba si proběhne celou dráhu volně na zkoušku. Povinně se provádějí dva pokusy. Odpočinek mezi dvěma pokusy musí být nejméně 5min. Startuje se z polovysokého startu, tretry nejsou povoleny. Kovář, Měkota (1993)

### 8.4.3 Skok daleký z místa odrazem snožmo (T3)

#### Charakteristika

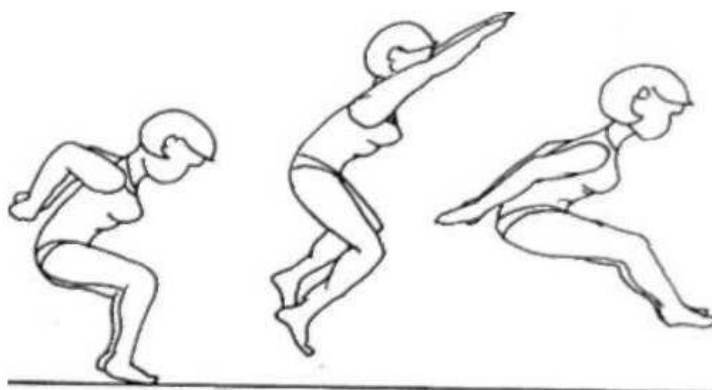
Test dynamické, výbušně (explozivně) silové schopnosti dolních končetin.

#### Zařízení

Rovná, pevná plocha (žíněnka, plstěný nebo gumový pás, doskočiště na hřišti), měřicí pásmo.

#### Provedení

Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede testovaná osoba (dále jen TO) podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.



**Obrázek 10- Skok daleký z místa odrazem snožmo (Kovář, Měkota 1993)**

#### Hodnocení a záznam

Hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů.

Přesnost záznamu 1 cm.

#### Pokyny a pravidla

Pohybový úkol vysvětlíme a předvedeme. Odraz se provádí z rovné, pevné a neklouzavé plochy, není dovolena opora (např. o pevný okraj doskočiště) ani použití treter.

Doskok je do pískoviště, na žínětku nebo plstěný pás, které je třeba zajistit před posouváním. Je nutné dbát na to, aby odrazová i dopadová plocha byla zhruba na stejné úrovni. Měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se i dotyku podložky jinou částí těla než chodidlem).

#### 8.4.4 Hluboký předklon v sedu (T4)

##### Charakteristika

Test aktivní kloubní pohyblivosti, ohebnosti, pružnosti zejména v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu známý jako sit and reach test.

.

##### Pomůcky

Používáme měřicí stůl rozměrů: délka 35 cm, šířka 45 cm, výška 32 cm. Rozměry vrchní desky jsou: délka 55 cm, šířka 45 cm. Vrchní deska přesahuje o 25 cm stěnu, o niž se opírají chodidla. Na vrchní desce je vyznačena stupnice od 0 do 50. Nula je na hraně desky.

##### Provedení

Testovaný zaujme polohu sed snožmo u testovacího zařízení, o jehož přední stěnu se opírají chodidla. Nohy jsou v kolenní napnuté.

Předpaží a postupně se předklání tak, že napnuté prsty rukou sune po délkovém měřítku na vrchní desce co nejdále. V krajní poloze výdrž 2 s.



Obrázek 11- Hluboký předklon v sedu (Kovář, Měkota 1993)

##### Hodnocení

Hodnotí se délka dosahu prostředních prstů na centimetrovém měřidle. Test se provádí dvakrát, zaznamená se lepší výsledek.

#### 8.4.5 Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m (T5)

##### Charakteristika

Test dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti, má celostní a obecný charakter, z fyziologického hlediska je v úzké vazbě na maximální aerobní výkon.

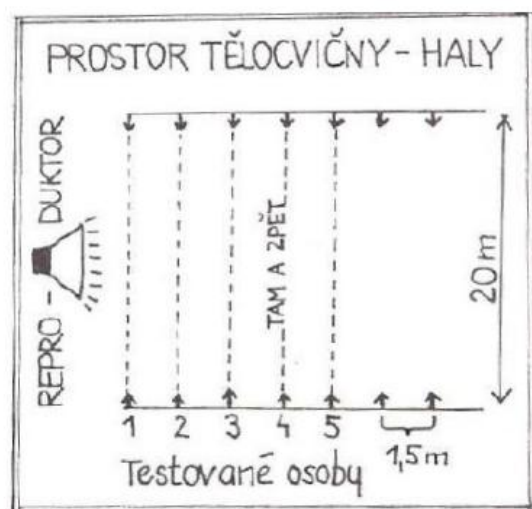
##### Zařízení

Běžecká dráha a prostor s možností vyznačit a realizovat běh „od čáry k čáře“ ve vzdálenosti 20 metrů. Kazetový magnetofon s hlasitou reprodukcí a magnetofonová páska s nahraným programem, ruční stopky a tabulka pro eventuální korekci délky dráhy.

##### Provedení

Testovaná osoba opakovaně překonává vzdálenost 20 m během „od čáry k čáře“ podle vymezeného časového signálu, který je reprodukován z magnetofonu. Cílem testované osoby je udržet na dráze 20 m postupně se zvyšující rychlost běhu po dobu co nejdelší, přičemž na každý zvukový signál je nutné dosáhnout jednu z hraničních čar dvacetimetrové vzdálenosti. Test končí, jestliže testovaný není schopen dvakrát po sobě dosáhnout čáru v daném časovém limitu. Povolen je maximální rozdíl dvou kroků. Magnetofonový záznam obsahuje mimo signál pro dosažení čáry také průběžnou informaci o době trvání testu a na začátku tzv. kalibrační test.

Schematické znázornění prostoru provádění testu:



Obrázek 12 - Vytrvalostní člunkový běh 20 m (Kovář, Měkota 1993)



## **Hodnocení a záznam**

Testovaná osoba běh končí, jestliže není schopna dvakrát po sobě

dosáhnout čáru v okamžiku reprodukováného signálu. Registrovaným výsledkem je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách. Přesnost záznamu 0.5 vteřiny.

## **Pokyny a pravidla**

Na začátku magnetofonového záznamu je tzv. „kalibrační úsek" spolu s popisem, který slouží k ověření správného chodu magnetofonu a rychlosti posunu magnetofonové pásky. Eventuální korekce se provede úpravou délky dráhy běhu.

Test je určen především pro kryté prostory (hala, tělocvična), nevylučuje však provádění venku. S ohledem na fyzické nároky je žádoucí přibližně 2 hodiny před testem nejíst, neprovádět test po fyzicky náročné činnosti, v extrémních teplotních či jiných podmínkách, či pokud se testovaná osoba necítí dobře.

## 8.5 Potvrzení o vykonávání Unifittestů

### Potvrzení o vykonání testování v taneční škole Chomutov

Taneční klub Beethoven D.C.  
Hálkova 226  
Chomutov 430 01

#### Věc : Potvrzení o vykonání testování žáků v rámci bakalářské práce

Potvrzuji, že Kateřina Bauerová prováděla na naší taneční škole testování úrovně pohybových schopností žákyň 6 - 10-ti letých. Toto testování bylo prováděno jako výzkum při psaní bakalářské práce na téma Pohybové schopnosti dětí tančících disco dance. Testování probíhalo v období od listopadu do prosince 2014.

V Chomutově dne 02.02.2015

Mgr. Eva VLKOVÁ  
šéftrenér taneční školy  
Taneční klub BEETHOVEN D.C.  
Občanské sdružení  
Hálkova 226, Chomutov 430 01  
IČ: 70892709

**Potvrzení o vykonání testování na ZŠ Krušohorská**

Městské gymnázium a Základní škola  
Krušohorská 1675, Jirkov 431 11

**VĚC : Potvrzení o vykonání testování žáků v rámci bakalářské práce**

Potvrzuji, že Kateřina Bauerová , prováděla na naší základní škole testování úrovně pohybových schopností žákyň 1. stupně. Toto testování bylo prováděno jako výzkum při psaní bakalářské práce na téma Pohybové schopnosti dětí tančících disco dance . Testování probíhalo v období od listopadu do prosince 2014.

V Jirkově dne 02.02.2015

Městské gymnázium  
a Základní škola Jirkov  
Krušohorská 1675  
IČ: 00830232

  
Mgr. Martin REIHS  
ředitel školy